

ответственность и полезность цифровой среды позволят сформировать у студентов важные профессиональные, коммуникативные и морально-психологические качества.

### **Список литературы**

1. *Кусякова Р.Ф.* Особенности преподавания физкультуры в вузе / Р.Ф. Кусякова, А.Б. Лопатина // *Успехи современной науки и образования*, 2016. Т. 1. № 12. С. 38-40.
2. *Акишин Б.А.* Особенности реализации учебного процесса по физической культуре как элективной дисциплины / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, Э.В. Галимова // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма*, 2018. С. 50-53.
3. *Пащенко А.Ю.* Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А.Ю. Пащенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самолова // *Мир науки. Педагогика и психология*, 2016. Т. 4. №.1.
4. *Васенков Н.В.* Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе / Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев // *Современные тенденции развития науки и технологий*, 2016. № 10-7. С. 72-75.
5. *Кутепов М.М.* Информационные технологии обучения физической культуре в вузе / М.М. Кутепов, Н.В. Ямбаева, К.А. Елыгина // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 2016. Т. 5. № 2 (15).

---

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РОЛЬ ПРОГУЛКИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Лободина Ю.С.**

*Лободина Юлия Сергеевна – воспитатель,  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад комбинированного вида,  
станция Крыловская, Краснодарский край*

**Аннотация:** *прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Воспитанники нашего детского сада много играют, двигаются на прогулке. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. В статье говорится о необходимости для детей прогулок на свежем воздухе в разные времена года.*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическое развитие, двигательная активность.*

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Что же такое здоровье? Здоровье – это многогранное, многоуровневое понятие. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем подразумевается – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, здоровье включает физический, психический и нравственный компоненты, то есть здоровье – это система нравственных ценностей и совокупность личных качеств человека, обеспечивающих ему полноценное существование и выполнение своих биологических и социальных функций. Согласно

исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

В нашем детском саду огромное внимание уделяется правильной организации прогулки в режиме дня дошкольника. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закалывания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Воспитанники нашего детского сада много играют, двигаются на прогулке. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Для реализации оздоровительных задач на территории нашего детского сада созданы участки для организации разнообразной деятельности детей. Они озеленены, спланированы и оборудованы в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями. Каждая возрастная группа располагает отдельным участком. На всех участках выделены места для проведения подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка, для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками).

Помимо игровых площадок на участках имеются закрытые веранды для защиты от дождя и солнца, что дает возможность проводить время на улице в любую погоду.

В зимнее время на участках совместно с детьми строим горки, ледяные дорожки и снежные сооружения, лабиринты.

Совместно организуем игры, преимущественно подвижные. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижные игры проводим в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни начинаем прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) организовываем малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии проводятся в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

Помимо подвижных игр проводим на свежем воздухе дыхательную гимнастику, в теплое время года водные и воздушные процедуры, ходьба босиком по песку.

Во время прогулок проводим индивидуальную работу с детьми: для одних организуем игру с мячом, метание в цель, для других — упражнение в равновесии, для третьих — спрыгивание с пеньков, перешагивание через гимнастические палки, сбегание с пригорков, а также следим за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегают, привлекаем к участию в более спокойных играх.

Организуем наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки, походы в парк, лес.

В летний оздоровительный период все занятия и виды деятельности стараемся проводить на свежем воздухе: приём детей на прогулочном участке, утренняя гимнастика, физкультурные и музыкальные занятия, художественное творчество, беседы и т.д.

Во время прогулки мы уделяем внимание и трудовой деятельности детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Так, осенью дети собирают семена цветов, переносим песок в песочницу; зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. В детском саду предлагаем родителям консультации: «Роль прогулки для оздоровления ребенка дошкольного возраста», «Поиграем на прогулке с дочкой и сыночком», памятки.

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части того основного, что запланировано взрослым в конкретной прогулке. Главное — каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в здоровьесбережение, развитие и воспитание дошкольников.

### ***Список литературы***

1. *Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.* «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» // 2-е изд., доп. / М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
2. *Киселева Г.М., Пономарева Л.И.* «Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы» // Методическое пособие / М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. *Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И.* «Планирование внеучебной деятельности с детьми в режиме дня» // Учебно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2011.