Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128

«Детский сад общеразвивающего вида»

**«На прогулку за здоровьем»**

/Консультация/

Воспитатель: Антонова О.Г.

Кемерово – 2014

**Здоровье** – это не только отсутствие заболеваний, но и способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды.  
Для сохранения и укрепления здоровья важны многие факторы: полноценное питание, закаливание и т.д., но главное – движения. Необходимо создавать условия для оптимизации двигательной активности воспитанников. Лучшее средство для решения этой задачи, конечно, прогулка. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе благоприятно влияет на развитие физических качеств и физической подготовки ребят.

Прогулка является надёжным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50 % суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.  
Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов. Режимом дня предусмотрены две прогулки общей продолжительностью около 4 часов.

Продолжительность прогулки во многом зависит от её организации. Одевание и раздевание нередко очень затягивается, за счёт чего сокращается время непосредственного пребывания на воздухе. Ожидание интересной прогулки – вот условие, которое определяет чёткую и быструю подготовку к ней. На каждой прогулке решается комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сфер детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.  
Разумное чередование подвижных, спортивных игр, развлечений, физических упражнений, наблюдений, труда делают прогулку интересной и привлекательной.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности.

В нашем современном мире родители очень заняты на работе, но в выходные дни стараются уделить внимание здоровью детей во время прогулок. Будем чередовать спокойные игры с подвижными, чтобы и не перегреваться чрезмерно, и не замерзнуть. Начнем с подвижных игр. В качестве разминки подойдет игра-состязание «Не уступи горку». Один игрок забирается на небольшую горку, а другие стараются его оттуда стащить. Тот, кому удается, занимает место на горке. Побеждает игрок, продержавшийся дольше всех на горке.  
Игра «Льдинка». Чертим на снегу круг. Все игроки становятся внутрь круга, в центре – водящий. Перед ним льдинка или сосулька. Ударом ноги ее нужно выбить из круга. Играющие отбивают сосульку, мешая водящему.  
Если вы всей семьей скатаете большущий снежный ком, он станет реквизитом для веселой игры. Станьте вокруг кома и возьмитесь за руки. По команде «Раз , два, три!» каждый игрок начинает тянуть остальных к кому, а сам - упирается. Тот, кто упадет на ком или просто дотронется до него любой частью тела, выбывает из игры. Очень полезно научить малыша скользить по ледяной дорожке. Первое время придерживайте кроху за руку. Когда он научится хорошо удерживать равновесие на льду, усложните упражнение.  
Веселое строительство. А теперь займемся чем-нибудь спокойным и созидательным. Лепить снеговиков умеют все. Эффектно будет смотреться гигантская гусеница или сороконожка, сделать которую очень просто из снежных комов, выложенных цепочкой. Или слепите снежную черепаху. Для этого нужно соорудить лишь панцирь, приделав к нему лапки и голову. Можно слепить веселого осьминога, и устроить соревнование кто быстрее «убежит» от осьминога (нужно перешагивать через лапы осьминога). В работе с детьми дошкольного возраста основными задачами на прогулке являются:  
- ознакомление детей с различными видами движений и создание вариативных условий для их систематического выполнения;  
- закрепление умения ориентироваться в пространстве, действовать совместно, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;  
- создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числе в движениях, и положительного эмоционального состояния.  
Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков целесообразно увязывать предлагаемый на физкультурных занятиях новый материал с играми и упражнениями на прогулках.  
Правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого в отношении к своему здоровью – все это является хорошим залогом здорового образа жизни дошкольников.

Статья основана на материалах Internet