

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128
«Детский сад общеразвивающего вида»

«Прогулка как средство оздоровления и воспитания дошкольника»

/Консультация/

Воспитатель: Лукьянова Е.В.

Кемерово – 2014

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. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит» - гиподинамию, то есть количество движений, проводимые ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Поэтому чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма. С каждым годом все больше отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности поступающих в детский сад детей, снижение иммунитета. Поэтому одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня.

На каждой прогулке в детском саду решается, как правило, 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 сферы 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.

Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;

- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;
- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

Правильно организованная прогулка в полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. В условиях прогулки осуществляется тесное общение ребенка с взрослым. Воспитатель имеет возможность уточнять, закреплять знания, полученные детьми на занятиях, обучать тем или иным умениям, объединять детей в небольшие подгруппы, приучая действовать сообща, не мешая друг другу, воспитывать любовь и доброе отношение ко всему, что окружает. Для успешного осуществления этих задач в первую очередь следует продумать условия проведения прогулки. Интерес к ней у детей будет поддерживаться целесообразным подбором выносного материала. Это мягкие сюжетные игрушки разного размера (медведи, зайцы, лисы, белки и т.д.), куклы в зимней одежде, санки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзиночки, мячи и т. д. В определенном месте - оборудование для выполнения совместных с взрослым трудовых действий: ведерки, лопатки, совки, венички.

Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности.

Прогулки широко используются для экологического воспитания детей. Воспитатель знакомит детей с изменениями природы по сезонам (продолжительность дня, погода, изменения в жизни растений и животных, труд людей). На прогулки можно использовать разнообразные игровые упражнения «Найди по описанию», «Что, где растёт?», «Узнай и назови», «Вершки – корешки», «Угадай животное», «Когда это бывает?», «Загадки о животных», на узнавание деревьев, кустарников, цветов, животных (по звукам, следам и т. д.).

Так же на прогулки для установления причин явлений, связей и отношений между предметами и явлениями используются

опыты. Опыт всегда должен строиться на основе имеющихся представлений, которые дети получили в процессе наблюдений и труда. (Опыты проводятся чаще всего в старших группах, а в младшей и средней группах используются отдельные поисковые действия). В каждом опыте раскрываются причины наблюдаемого явления, дети стараются самостоятельно подойти к суждениям, умозаключениям. Уточнить их знания о свойствах и качествах объектов природы (о свойствах снега, воды, растений, об их изменениях и т.д.). Опыты способствуют формированию у детей познавательного интереса к природе, развивают наблюдательность, мыслительную деятельность.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны не могут дать ребенку положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям, в частности, влиянию телевизионной рекламы. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Итак, процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде детям предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей дети сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.