

Зимние прогулки в детском саду.



происходит закаливание организма.

Прогулки в детском саду зимой – не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Зимние прогулки чрезвычайно полезны для детского организма, так как зимний воздух гораздо более насыщен кислородом, чем летний, а при морозе не выживают болезнетворные бактерии, поэтому воздух становится практически стерильным. К тому же зимние прогулки благотворно влияют на здоровье ребенка, его иммунитет, так как

Когда дети проводят не менее часа на улице, они получают заряд бодрости и хорошего настроения, к тому же совместная деятельность развивает социальные навыки и воспитывает дружелюбие, чувство ответственности, учит быть терпимыми друг к другу.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, в детском саду в зимнее время прогулки проводятся ежедневно дважды в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. Ежедневная продолжительность прогулки детей должна составлять не менее 4 часов. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 15 м/с.

Родителям необходимо подбирать одежду для зимних прогулок по сезону, не стесняющую движений. Это могут быть утепленные комбинезоны, пуховики, меховые шапки, обязательно теплые шарфы, закрывающие шею и две пары варежек (если вдруг не успеют высохнуть).

Зимняя одежда и обувь сейчас достаточно разнообразна, взрослым, заботясь о здоровье своих детей, желательно выбирать натуральные материалы, которые хорошо сохраняют тепло.

Во время прогулки воспитатели проводят наблюдения за природой, организуют с ребятами разнообразные игры и состязания. Подвижных игр для зимы существует множество: «Мороз – Красный нос», «Заморожу», «Снежки», «Царь горы» и другие. На улице дети катаются с горки, по ледяным дорожкам, лепят снеговика, строят снежную крепость, катаются на санках и лыжах. Прогулка – это время и для развития творчества, дети конструируют снежные дома, лабиринты; рисуют подкрашенной водой по снежному «холсту»; сочиняют зимние истории.



По возвращению в группу все ребята раздеваются и с помощью взрослых раскладывают для просушки свою одежду: мокрые от снега рукавички, шапки, теплые штаны, носки.

Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой нравится всем: и детям, и взрослым!!!

