

Советы для родителей

Прогулки в детском саду

- **Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста**

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

- **Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице**

Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 — 4,5 часа.

— Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

— В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°C , для детей 5-7 лет при температуре до -20°C . Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом прогулок является сила ветра более 15 м с.



Воспитатели высшей квалификационной категории Зуева В.П., Ярусова Г.Д. гр №8