

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3 Г. ПРУЖАНЫ»

Тема: «Любая прогулка-здоровью шкатулка».

Практические рекомендации для родителей.

24.10.2024

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Если в детских садах прогулка- это элемент режима и она правильно организована, то дома большинство родителей не знают о значении прогулки для детей. Сегодня мы поговорим о детских прогулках в семье. Гулять, т.е. быть на свежем воздухе это для человека нормально, это естественно для него, как для биологического вида. Гулять в любую погоду, в любых условиях, в любом возрасте. А находится под крышей, в помещении это как раз таки неестественно с точки зрения природы, которая создала человека как биологический вид. И для детей пребывание на свежем воздухе и постоянный контакт с факторами внешней среды жизненно необходимы для нормально развития. Призадумайтесь: Часто ли вы гуляете со своими детьми? Приходилось ли вам слышать такой диалог, а может вы и сами так говорите? Допустим: - Мам, мама, я еще хочу погулять.

- Сынок, но мы же уже сходили до магазина, вот и погуляли.

Для взрослого гулять - это значит просто, совсем короткое время, находится на улице. Ну, в общем-то, необходимость проветривания мозгов даже взрослых, это одна из главных задач прогулок. И тут у взрослых возникают вопросы, а как им все это организовать... . Поэтому давайте рассмотрим несколько самых распространённых вопросов, которые образовались в результате опроса родителей нашего детского сада. 1. Зимой (летом) при какой температуре гулять? 2. А не замерзнет ли мой ребенок зимой? Ане получит тепловой или солнечный удар. Вот знаете, как раз таки у ребенка при гулянии зимой на улице проблем нет. То есть если мама в состоянии выдержать детскую прогулку, то ребенок ее точно выдержит. На самом деле, когда мама говорит: «Мы не пойдем гулять или пошли домой, тебе холодно». Мама говорит не потому что холодно ребенку, а потому что замерзла она. Дети принципиально отличаются от взрослых тем, что у них намного интенсивнее обмен веществ, то есть в единицу времени они вырабатывают больше тепла, чем мы - взрослые. А летом при соблюдении питьевого режима и тенька согласно СанПин общая продолжительность прогулки должна составлять 3.20-4.00 час в дневное время в благоприятную погоду. В продолжение темы температуры, я бы хотела обратить внимание на официальные рекомендации, то есть согласно СанПин, которых

придерживаются в дошкольных учреждениях. Прогулка зимой не проводится при температуре -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей -7 лет при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с . Летом на открытом воздухе (без навеса) не проводится прогулка при температуре свыше $+37^{\circ}\text{C}$. Так что дорогие мамочки и папочки не выдумывайте свои нормы и правила, и смело гуляйте по $2,5-3$ часа в день. Для детей это не опасно, если они правильно одеты и активно двигаются. Из всего вышесказанного вытекает следующий вопрос: «Как правильно организовать зимнюю или летнюю прогулки? Хотелось бы чтобы родители гуляли правильно, чтоб ребенок не носился сломя голову, и чтоб взрослые не мерзли зимой и не стояли летом под деревом. Всем известно, что лучший пример для ребенка - это родительский пример. Для начала оденьтесь поудобнее, чтоб активен был не только ваш ребенок, но и вы. В нашем городе имеются все возможности для оздоровительных прогулок: скверы, парки, набережная, детские игровые площадки, вело- и роллedorожки, городской стадион с площадкой для скейта и самоката. Из всего выше сказанного следует отметить, что главная проблема детских прогулок – это нежелание родителей. Гуляйте с пользой! Гуляйте часто! Гуляйте на здоровье! И помните «Любая прогулка-здоровью шкатулка» Спасибо за внимание.

Литература:

1. Учебная программа дошкольного образования. — Минск : Нац. ин-т образования, 2022.
2. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей : пособие для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. — М.: Просвещение, 1978. — 158 с.
3. Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребёнка / М. М. Борисова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 297 с.

Руководитель физического воспитания _____ И. В.Кульгавчук