

А для чего нужны прогулки?



Ушинский К.Д. считал: «Чтобы совершенствовать мысль и слово ребенка, необходимо обогащать его душу полными, верными, яркими образами природы...

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. 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.

Наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. 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.

Именно поэтому воспитатель Ашеко Е.Ю и младший воспитатель Постарнак Л.Е вместе с воспитанниками группы №1 запланировали экскурсию в зимний лес. Ближайший лес расположен не далеко от нашего детского сада, но люди почему-то в нем бывают нечасто. Когда мы подошли к опушке, перед нами открылся настоящий сказочный пейзаж...

Сейчас все было совсем по-другому! Природа как будто заснула, укутавшись в искрящееся белое одеяло. Но сон этот не обычный будничный, а волшебный, полный сказок и загадок. Снег укрывал землю, деревья и лесные тропинки. Мы, молча, стояли и любовались видом, наслаждались красотой природы и тишиной вокруг. Только ветви

замерзших деревьев иногда скрипели и трещали от мороза. Да похрустывание снега под ногами нарушало тишину во время прогулки по зимнему лесу. На белоснежном лесном ковре мы разглядывали все следы, которые попадались на нашем пути. Фантазия детей настолько разыгралась, что иногда нам казалось, будто тут действительно пробежал серый волк, шустрый зайчишка или хитрая лиса.

Мы поиграли в игру "Снежный вулкан". Набрав снег в ладоши, мы отпускали его вверх, как бы изображая вулкан, и стая легких снежинок кружило в воздухе, сверкая на солнце, будто серебро!!! Это было просто невероятно! Все вдруг стали веселыми и счастливыми! Это был настоящий праздник!!! Мы с воспитанниками и не заметили, как пролетело время, и нам пора было возвращаться. Уставшие, но очень довольные и полные новых впечатлений, мы вернулись в наш сад, где нас ждал горячий обед, а вечером, ребята делились с родителями впечатлениями об экскурсии.

Осталось только поблагодарить природу за такой щедрый праздничный подарок и прекрасную зимнюю сказку!



