

## **Консультация для воспитателей «Роль прогулки в укреплении здоровья и умственного развития дошкольников»**

Консультация «Роль прогулки в укреплении здоровья и умственного развития дошкольников»

Прогулка играет огромную роль в укреплении здоровья и умственного развития ребёнка дошкольника.

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

Также во время пребывания на улице дошкольники получают много новых впечатлений и знаний об окружающем, о труде взрослых, о транспорте и т. д.

Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Наблюдения вызывают у детей интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Всё это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение дошкольников.

Эффективность прогулки в детском саду во многом определяется пониманием её значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребёнка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребёнка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребёнка и активизировать детскую самостоятельность;
- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, фор-

мирование положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений дошкольников.

При планировании прогулки основная задача педагога состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений, экспериментальной деятельности.

Во время прогулки важно тщательно продумывать методы и приёмы регулирования двигательной активности дошкольников:

- рациональное использование физкультурного оборудования;
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, станционный, индивидуальный) ;
- лаконичное объяснение заданий и чёткий показ упражнения;
- активизация мыслительной деятельности ребёнка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций) ;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребёнка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приёмов их усложнения.

Таким образом, правильно организованная и продуманная прогулка помогает осуществлять задачи всестороннего развития детей, укрепления здоровья и умственного развития.