

Значение прогулки для ребенка раннего возраста

Прогулка играет большую роль в развитии, образовании, оздоровлении детей раннего возраста. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического и умственного 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.



Ребенок должен гулять (*даже в холодное время года*) достаточное количество времени каждый день. **Прогулка** проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий - при температуре воздуха ниже -15 и скорости ветра более 15 м./сек. Важно помнить, что день, проведенный без **прогулки**, потерян для здоровья (*Г. Н. Сперанский*). Особенно этот факт важен для детей с ограниченными возможностями здоровья.



Сбор детей на прогулку (*как и возвращение*) представляет собой порой особую сложность. Важно рационально организовать этот этап. Чтобы облегчить процесс одевания, можно использовать привлекательную музыку, веселое стихотворение или песенку.

Отличительной особенностью прогулок является то, что у маленьких детей и детей с ограниченными возможностями здоровья обычно отмечается невысокая двигательная активность, наблюдается быстрая утомляемость. Прогулка может прерываться остановками для кратковременного, спокойного отдыха.

Эффективность прогулок с детьми во многом определяется пониманием значимости, которое состоит в том, чтобы:

- *удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;*
- *стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность.*



На прогулку вы можете взять с собой игрушки, спортивное оборудование, что сделает пребывание на свежем воздухе достаточно насыщенным и интересным.

Также прогулку важно рассматривать с точки зрения развития не только двигательного развития, но и познавательно-речевого.

Во время прогулки можно организовать наблюдения за явлениями природы, за животными, птицами и растениями.

В раннем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.



Объектами наблюдений могут быть:

- ❖ Живая природа: растения и животные;
- ❖ Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (*дождь, снег, ветер, солнце и т. п.*);
- ❖ Труд взрослых (*наблюдения за трудом взрослых - дворника, водителя, строителя и т. д.*).

Играя в песочнице у ребенка развивается мелкая моторика, воображение, коммуникативные навыки и речь. Мальчики и девочки учатся первым экспериментам, появляются навыки продуктивной деятельности и, наконец, просто расслабляются. Психологи считают, что песочная терапия может решить различные психологические трудности.



Большое место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, повышается двигательная активность, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные и волевые качества.

Таким образом, можно еще раз отметить, что на прогулке расширяются знания детей об окружающем мире, развиваются физические качества, дети учатся безопасному поведению в окружающей среде, узнают об опасностях, которые связаны с растениями, животными, транспортом, незнакомыми людьми. Малыши учатся общаться друг с другом и выстраивать личные «границы», самостоятельно выбирать игры, игрушки и партнеров по игре, учатся понимать и принимать правила.

Итак, уважаемые родители, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Дети сами выбирают, чем им заняться, взрослый при этом играет роль направляющего детской деятельностью. В младшем дошкольном возрасте ребенок еще не может занимать себя долго, поэтому самостоятельная деятельность малышей носит непродолжительный, периодичный характер и нуждается в постоянном направлении со стороны взрослых.

Желаем успехов!