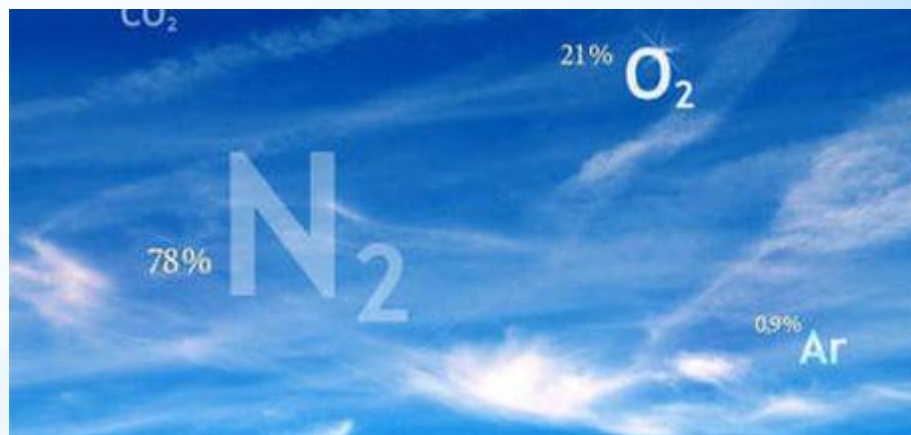


*ВОЗДУХ



АНТОНОВА В.

Он - прозрачный невидимка,
Легкий и бесцветный газ.
Невесомую косынкой
Он окутывает нас.
Он в лесу - густой, душистый,
Пахнет свежестью смолистой,
Пахнет дубом и сосной.
Летом он бывает тёплым,
Веет холодом зимой,
Когда иней красит стекла
И лежит на них каймой,
Мы о нём не говорим.
Просто мы его вдыхаем -
Он ведь нам необходим!



*Цель:

Популяризация пеших прогулок, нахождение на воздухе.



* Актуальность:

В наше время все ребята больше находятся дома, тратя своё свободное время перед телевизором или играю в компьютерные эстакада, а это вредно для здоровья. Для того, чтобы детский организм нормально развивался, необходимо поступление в организм свежего воздуха .

*Задачи:

1. Информирование ребят о важности кислорода в их жизни.
2. Популяризация прогулок, нахождения на воздухе.

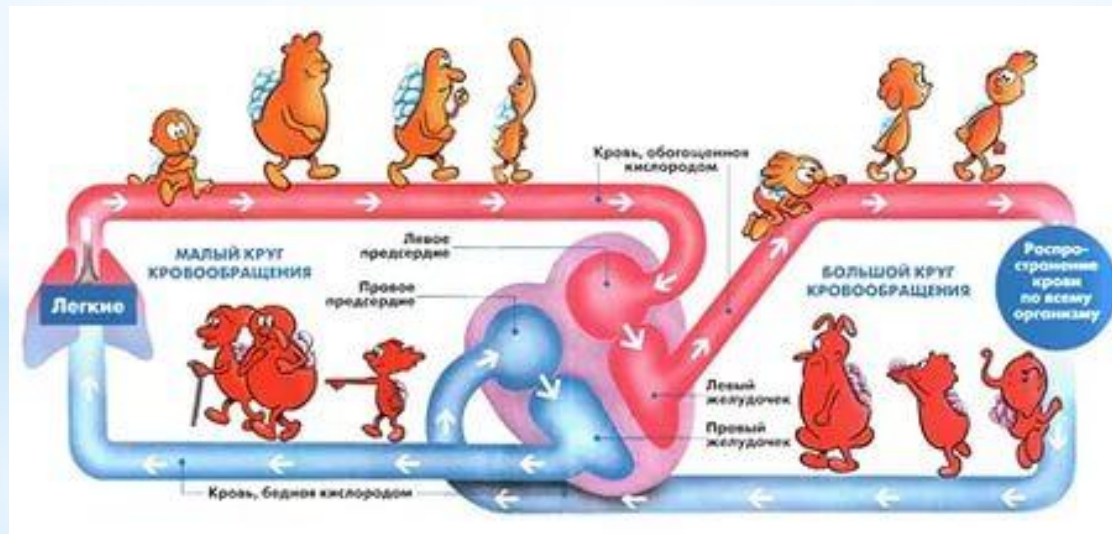
*Исследование:

Среди воспитанников, посещающих отделение дневного пребывания несовершеннолетних, был проведён опрос. Респондентам задавали вопросы: как часто они находятся на улице, сколько это занимает по времени, знают ли они, о пользе нахождения на улице?

По результатам опроса: 100% - каждый день находятся на улице (дорога до школы и обратно); 80% - 30-40 мин., 20% - 1 час;

*То, что нужно знать о пользе свежего воздуха:

Еще в античные времена свежий воздух и солнечный свет считались первым средством для восстановления и сохранения здоровья. Особенно полезны прогулки после дождя, когда воздух очень насыщен ионами. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, – следовательно, активизирует работу всех систем организма, повышает аппетит, улучшает настроение.



Место для прогулки.

Если вы живете в тихом спальном районе, дышите на здоровье тем, что имеете.



Если вы живете в сельской местности, там этого добра, то есть чистого воздуха, — сколько угодно!



В городе же для прогулок выбирайте места, где больше деревьев, которые задерживают пыль и очищают воздух. По выходным отправляйтесь гулять в городские парки или уезжайте за город.



У природы нет плохой погоды!

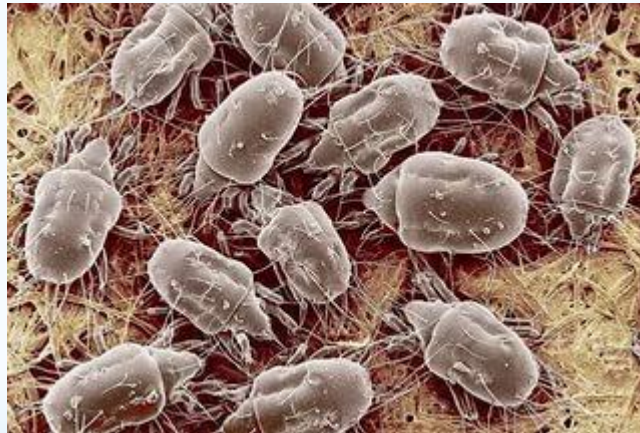
Есть неподходящая одежда, а природа смотрит на погоду по философски. Старайтесь выходить гулять при любой погоде. В пределах разумного. Если за окном шквалистый ветер, гроза, страшная пурга или зашкаливает мороз подождите с прогулкой. Но если капает дождик, почему бы и не прогуляться по лужам, прячась под зонтиком?



Если мороз пощипывает щеки, пусть немного поиграют. Но как трудно порой поднять свое тело и заставить его выползти на улицу. Особенно, когда отопительный сезон начался, за окном стабильный минус. А в квартире — стабильная сухость воздуха. Зимой на улице воздух менее влажный, чем летом и в межсезонье, однако воздух все же не такой сухой, как дома.



Опасным для здоровья человека является пылевой клещ.
В 12 г (1 унция) воздуха живет 42000 пылевых клещей! Продукты их жизнедеятельности считаются сильнейшими аллергенами. Головная боль, подавленное настроение, постоянный насморк, воспаление слизистой оболочки глаз и носа, астматические приступы могут быть спровоцированы пылевым клещом. Поэтому необходимо проветривать комнату.



Зимой и осенью несколько раз в день минут по 10, а летом - в течении целого дня.

Специалистами доказана польза прогулок, так как во время ходьбы улучшается кровообращение всего организма, исчезает сердечная недостаточность, повышается оксигенация всех органов и всего организма.

Для людей с проблемным здоровьем, особенно сердечникам, прогулка на свежем воздухе является наиболее безопасным и простым видом физической активности.

Ходьба всем возрастам подходит, рекомендуется как для молодёжи, так и для пожилых людей, для беременных женщин и детей. Даже 15 минутная прогулка даёт положительный результат.





Австралийские офтальмологи проанализировали зрение учеников из 55 школ и выявили защитный эффект нахождения ребенка на открытом воздухе для глаз у 80% детей. Частые прогулки и подвижные игры на улице позволяли ослабить напряжение глаз при чтении, просмотре телевизора, работе на компьютере и подготовке домашней работы.

Медики убеждены, что свежий воздух полезен не только для общего детского здоровья, но и для защиты хорошего зрения в возрасте 7-11 лет. Солнечный свет, насыщение организма кислородом и физическая активность позволяют главному яблоку правильно расти и таким образом оптические среды глаза совпадают с его размером.

Глазное яблоко активно растет именно в возрастном промежутке от 5 до 10 лет, и неверное формирование оптической силы на глазной сетчатке часто может ослабить зрение на всю жизнь.

* Для чего это нужно

Это необходимо для вовлечения детей в досуговую деятельность, чтоб тело было здоровым его необходимо развивать физически, а для этого необходимо посещать спортивные секции

* Предполагаемые результаты:

- увеличится количество занятых спортом детей
- укрепление здоровья
- физическое развитие