



**«Прогулка с интересом!»**

**НДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 248 ОАО РЖД Г.  
ВЛАДИВОСТОК.  
ВОСПИТАТЕЛЬ МАРХОЦКАЯ О. Р.**

**Проект**  
**Краткосрочный**  
**Тип: практико-**  
**ориентировочный**  
**II младшая группа**  
**ИЮНЬ**

### ***Проблема:***

-Поверхностный интерес родителей к выбору мест отдыха и прогулок с детьми.

### ***Обоснование проблемы:***

1. Нежелание родителей проводить активный отдых с детьми на улице.
2. Незнание родителями важности правильного выбора мест отдыха в городе, мест более экологически благоприятных и приспособленных для прогулок с детьми.

### ***Цель:***

- Обменяться информацией о лучших местах прогулок и отдыха с детьми в городе и заинтересовать родителей к их активным проведениям.

### ***Задачи:***

1. Дать информацию родителям о важности активного отдыха с детьми на улице.
2. Заинтересовать родителей найти и обменяться информацией об оптимально приспособленных местах для прогулок и отдыха с детьми в городе.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОС РОДИТЕЛЕЙ

*" ГДЕ И КАК ВЫ ГУЛЯЕТЕ С ДЕТЬМИ?«*

*1. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВЫ УДЕЛЯЕТЕ ПРОГУЛКЕ  
ЕЖЕДНЕВНО?*

*2. ГДЕ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ГУЛЯТЬ С РЕБЁНКОМ?*

*3. ИГРАЕТЕ ЛИ С РЕБЁНКОМ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ?*

*4. КАКИЕ ИГРУШКИ ВЫ БЕРЁТЕ С СОБОЙ НА ПРОГУЛКУ?*

*5. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПРОГУЛКА РЕБЁНКУ?*



# Прогулки с детьми – чем они полезны?

Все люди знают, что дети очень любят гулять на улице.

И они совершенно правы, потому что это очень полезно для их здоровья. Во время прогулок ребенок закаляется, познает окружающий мир, учится общаться с другими детьми.

*Как долго ребенок должен гулять, и в каких случаях лучше вообще не показываться на улице?*

Но прежде, чем ответить на эти вопросы, необходимо понять, почему прогулки столь полезны.

# Почему ребенку нужно много гулять?

Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.

Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

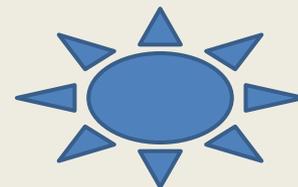
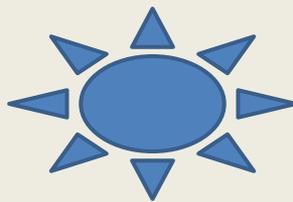
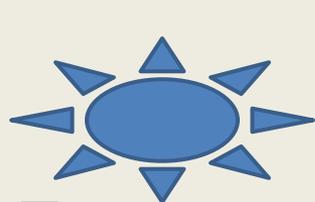
Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.

Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.

## **Прогулки способствуют профилактике близорукости.**

В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является отличной профилактикой близорукости.



Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка.

Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять.

Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир.

Поощряйте совместные игры с другими детьми.

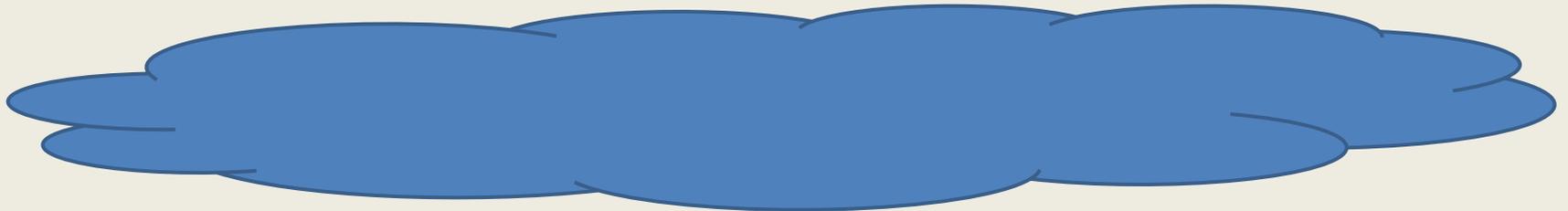
# Когда гулять нельзя?

Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению.

Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи.

На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!



# Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра. Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.



# Когда, как и сколько гулять?

Старайтесь гулять в любую погоду, чтобы обеспечить контакт вашего ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара). Это способствует укреплению его иммунной системы.

Максимальная продолжительность прогулки не ограничена. В идеале — весь световой день, с перерывами на кормление и переодевание. Понятно, для современных родителей это недостижимо, но нужно к этому стремиться. Гулять нужно активно. Пусть ваш ребенок вволю бегает, прыгает, лазит по детской площадке.

Движение способствует физическому и интеллектуальному развитию ребенка и стимулирует деятельность всех жизненно важных систем организма, особенно сердечнососудистой и иммунной.

# Что делать, если ребенок перегрелся?

Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить. Обеспечьте минимальное количество одежды.

А проще говоря, разденьте малыша.

Дайте ему как можно больше жидкости - негазированную чистую или минеральную воду, сок, морс, компот.

Помогает купание в прохладной воде, если она есть поблизости.



# НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- «Самостоятельные занятия физкультурой»
- «Если хочешь быть здоров»
- «Игры, которые лечат»
- «Двигательная активность»
- «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья »
- «Мудрые советы для отличного лета»



**Нас солнца луч смешит и  
дразнит,**

**Нам нынче весело с утра.**

**И вместе с нами всюду  
рядом**

**Наши лучшие друзья:**

**Солнце, воздух и вода!**

# Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья!

## .Воздух •

Оздоровление свежим воздухом называется аэротерапия. Основное преимущество такого метода оздоровления – это доступность в любое время года. Вспомните запах свежего воздуха! Ведь это природный ингалятор, он насыщает каждую клеточку тела кислородом, улучшает цвет лица и поднимает настроение

Воздушные ванны, благодаря своему массирующему и температурному воздействию, помогают в общем закаливании организма. Кроме того, пребывание на воздухе улучшает иммунитет и успокаивает нервную систему

Самым полезным воздухом считается лесной воздух, ведь он чрезвычайно насыщен кислородом, не менее полезен и морской воздух, его полезность обусловлена повышенным содержанием йода и низким содержанием частиц пыли и различных микроорганизмов. Морской воздух особенно полезен при различных заболеваниях дыхательных путей

Нахождение на свежем воздухе, способствует укреплению сердечной мышцы, улучшению работы органов дыхания и, что немало важно, отлично повышают настроение. Еще, прогулки по воздуху способствуют повышению аппетита, улучшают

работоспособность, сни**жают**

## Солнце

Целебные свойства солнечных лучей известны еще с античных времен, лечение солнцем, еще называют гелиотерапией. Но, солнце – это лекарство, которое следует принимать дозированно и, не переусердствовать, ведь, как известно, чрезмерное увлечение солнечными ваннами, чревато возникновением рака кожи. Но в разумных количествах солнце лечит. Под воздействием солнечных лучей формируется витамин Д, который нельзя получить с пищей. Солнце полезно при заболевании псориазом

Но, у солнечных ванн, к сожалению, также много противопоказаний. Нельзя загорать. Если человек имеет, какое либо, заболевание щитовидной железы, с болезнями органов кровообращения, с тяжелыми формами сахарного диабета и если кожа чувствительна к солнечным лучам

И даже, если у вас, к счастью, нет ничего из выше перечисленного, увлекаться солнечными ваннами сразу много нельзя, ведь на солнце очень легко перегреться, не получить ожог кожи или солнечный удар. К тому же, длительное пребывание на солнце лучшим образом отражается на состоянии кожи и может привести к преждевременному появлению морщин

Но, если все-таки очень хочется иметь красивый загар, то достаточно соблюдать несколько простых правил и солнечные лучи не принесут никакого вреда. Придя на пляж, побудьте немного в тени, пусть организм адаптируется. Не находите на солнце длительное время, все хорошо в меру. Пользуйтесь солнцезащитными средствами, наносить их нужно за полчаса до выхода на пляж и обновлять каждые два часа и после купания в воде

## .Вода

Купаться, большинство из нас, предпочитает в море и правильно делает, но, не потому что в озере или речке купаться хуже, но купание в море кроме удовольствия еще приносит и несомненную пользу. Ученные доказали, что плазма человеческой крови и морская вода, очень схожи по составу. Наверное, потому в море так приятно купаться. Но кроме этого, морская вода еще и очень полезна. Она содержит большое количество различных минералов, питающих и укрепляющих кожу, ногти и волосы. Если вы не страдаете аллергией и ваша кожа не сверхчувствительна, тогда старайтесь не смывать с себя морскую соль на протяжении нескольких часов после купания. В составе морской воды в среднем содержится около 25 различных микроэлементов, проникающих в кожу и укрепляющих её изнутри. И неверно мнение, что морская вода сушит кожу, просто капельки воды, после купания, действуют как линзы, притягивают солнечные лучи, вот они и сушат кожу. Чтобы избежать этого, после плавания вытирайтесь полотенцем.

Плавание в море улучшает циркуляцию крови, повышает упругость кожи и придаст мышцам

Считается что, морская вода плохо влияет на состояние волос и поэтому они становятся головы жесткими и сухими, отчасти это правда, но морская вода очень полезна для кожи и для корней волос, она их укрепляет и питает, но сами волосы от воды страдают. Для защиты волос достаточно споласкивать их пресной водой и наносить специальный защитный спрей

Морская вода, также очень полезна для кожи ног и для ногтей. От морской воды ногти укрепляются и перестают слоиться

Еще море благотворно влияет на нервную систему, ведь что может успокоить лучше, шум прибоя? Расслабьтесь, отдохните от сумасшедшего ритма города, домашних дел

**Закаливание** - это система тренировки, направленная на приспособление организма к суточным, сезонным, периодическим или внезапным изменениям температуры, освещения. Занятие физическими упражнениями, как правило, сопровождаются сопутствующими действиями естественных факторов - воздуха, воды, солнца, которые являются главными средствами закаливания организма. Однако это не единственный механизм повышения стойкости организма к перепадам температуры.

Преобладающее развитие тех или других физических качеств ведет к изменению реактивности системы терморегуляции. Если развитие скоростно-силовых качеств практически не проявляется эффектом закаливания, то усовершенствование общей выносливости, в основе которой лежат аэробные механизмы энергообразования, является прямым путем к повышению сопротивляемости организма.

При закаливании происходит сложная перестройка всего организма.

