

«Польза прогулок и экскурсий в детстве для получения разнообразных впечатлений, вызывающих положительные эмоции и ощущения»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. 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. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулка обогащает кругозор ребенка разнообразными впечатлениями, знакомит с внешним миром, помогает ориентироваться в новой обстановке вне стен помещения. Она развивает любознательность ребенка, способность наблюдать за происходящими вокруг него явлениями, вызывает вопросы, обогащает речевой багаж новыми словами. На прогулке ребенок совершенствует движения, вырабатывает устойчивость в ходьбе по неровной

поверхности, настойчивость в преодолении встречающихся на пути затруднений. А затруднений немало. Ребенку приходится иногда, то подняться на горку, то спуститься вниз, то перешагнуть канавку или перейти по узкому мостику по доске, обойти лужу, пройти по высокой траве или по узкой неровной и скользкой дорожке, проложенной пешеходами в снегу, и пр. Нужно помнить, что дети знакомятся с внешним миром, сталкиваются с такими явлениями, которые их поражают, восхищают, а иногда и пугают своей новизной. Дети стремятся к познанию окружающего, им надо во многом разобраться, понять, осознать в пределах возможного происходящее вокруг, ведь они еще так мало знают, а окружающая жизнь так сложна и многообразна, что им трудно в ней ориентироваться. Прогулка в детском учреждении является очень сложным режимным моментом в зимние дни. Надо одеть ребенка так, чтобы ему было тепло, но в то же время он мог бы легко и свободно двигаться на прогулочной площадке или по улицам.

Детям нужно создавать условия для интересных прогулок зимой: сделать во дворе горку, организовать катание на салазках; приобрести для ребенка лопаточку, сделать метелочку. Можно слепить из снега какую-либо фигуру — снежную бабу, мишку, зайца. Дети на санках будут подвозить снег. Надо иметь расчищенные во дворе дорожки, по которым дети могли бы катать друг друга на санках. Хорошо зимой организовать игру в лошадки, догонялки и другие подвижные игры, чтобы дети не зябли и прогулка была для них интересной.

Особенно много разнообразных впечатлений дети получают летом на даче. На каждом шагу им встречаются домашние животные и птицы, насекомые, пресмыкающиеся и земноводные. Дети знакомятся с различными видами труда взрослых, с жизнью и повадками животных и насекомых (собачка может укусить, козочка и коровка бодаются, оса больно жалит, а бабочки, кузнечики, жучки, лягушки, червячки, букашки не кусаются, их можно брать в руки). Также детям нравится изучать растения, деревья, кусты, цветы. Если ребенок проведет на даче все лето, можно показать ему, как красиво цветет шиповник, как завязываются ягодки, которые вы осенью соберете, а зимой он будет пить вкусный и полезный отвар из шиповника.

Очень интересны прогулки в лес. На опушке леса в светлой зелени травы наливаются и краснеет земляника. Здесь же, на склоне горы, много красивых цветов. Из них можно сплести венок или сделать букет, принести его домой, поставить в воду. В лесу можно набрать

еловых и сосновых шишек, желудей, с которыми так любят играть малыши. Большую радость доставляют детям найденные в лесу грибы.