

## «Прогулка летом в первой младшей группе»

Все хорошо знают, как полезны прогулки на свежем воздухе, как они важны для каждого человека и особенно для детей. Для нас не секрет, что прогулки позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние организма в целом. Прогулка - это одно из любимых занятий детей в любое время года!

**Лето** - прекрасная пора для продолжительных прогулок (экскурсий, наблюдений, спортивных эстафет, экспериментирования, проведение опытов, игры. И всё это можно проводить на свежем воздухе. Большую часть дня мы с детьми находимся на участке (на свежем воздухе).

**Значение прогулки:** пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

**Лето** – самое прекрасное и запоминающее время года для детей и взрослых. Летом можно любоваться красотой природы, цветами, наблюдать за насекомыми: муравьями, жуками, слониками. Дети активно играют в свои любимые игры: «Машинки», «Паровозики», «Догонялки».















Автор статьи: воспитатель Горянская О.А., июнь 2017г