

# Консультация для педагогов

## «Азбука экологии на прогулке»

Двигательная деятельность дошкольников, которая осуществляется с помощью физических упражнений, относится к природным факторам. Систематические мышечные нагрузки стимулируют в растущем организме процессы морфологического становления и функционального созревания.

Экологическое образование дошкольника и физическая культура имеют общую задачу – понимание ребенком ценности жизни и здоровья, формирование культуры личности. По данным ВОЗ, экологические факторы обуславливают более 25% всех заболеваний человека, а в некоторых регионах этот процент может достигать и 40%.

### **Планирование конкретных двигательных действий на прогулке с условием экологического компонента в рамках ДОУ:**

- Дозированная ходьба на участке в сочетании с бегом;
- Дни здоровья экологической направленности, экологические тропы;
- Упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Веселая пчелка» «Одуванчик», «Радуга, обними меня»);
- Общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Солнышко греет», «Льдинка тает», «Травка шелестит» и др.);
- Подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Северный и южный ветер» и т.п.);
- Эстафеты (например, «Сбор урожая», «Бегущие ручейки», и др.);
- Сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используется ходьба на лыжах).

Образовательная направленность таких занятий заключается в формировании элементарных знаний у дошкольников экологического характера, являющихся исходным условием осознанно-правильного отношения дошкольников к природе.

Таким образом, физические упражнения на прогулке являются одним из средств поддержания экологического равновесия ребенка в условиях негативного антропогенного воздействия на окружающую среду. Физическая культура, по моему мнению, является защитным барьером для ребенка от отрицательных воздействий окружающей среды.

*Инструктор по физической культуре МАДОУ г. Мурманска № 119  
Сгадова Ю.С.*