**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГУЛОК.**

1. Прогулка является важным моментом, предупреждающим переутомление детей, восстанавливающим их работоспособность.

2. В течении дня режим реабилитационного центра предусматривает проведение двух прогулок: утром до обеда и после полдника, перед ужином ужина.

3. Специфика и характер прогулок:

* Утренняя прогулка непродолжительна (1ч 30 мин), как и утренняя зарядка, обеспечивает бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям;
* Прогулка после уроков и самоподготовки, перед ужином, это прогулка-отдых, имеет в виду восстановление сил, снятие умственного и физического напряжения, несет в себе элемент релаксации; вовремя этих прогулок можно проводить наблюдения за природой, дидактические игры, подвижные игры.

Наиболее важной, требующей серьезного продумывания, являются прогулки во второй половине дня, они должны быть четко организованными, и в то же время дети должны чувствовать себя свободными. Они должны подвигаться, отвлечься от учебных дел, но вместе с тем прогулка не должна физически утомлять и перевозбудить детей, поэтому рекомендуется проводить строго регламентированный спортивный час.

Прогулки могут быть познавательными, во время прогулки можно:

* Проводить наблюдения с последующим использованием их в учебной деятельности;
* Проводить беседы на различные темы, интересующие ребят;
* Выполнять различные практические задания;
* Играть в дидактические игры.

Однако интеллектуальная нагрузка должна быть умеренной. Она дается детям в непринужденной, занимательной беседе.

Общий стиль прогулки должен быть спокойным, доброжелательным, дружелюбным. Особое внимание следует обратить на то, как дети общаются друг с другом.