

## **Организация и методика проведения прогулки в детском саду.**

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 более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. 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. Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, поселком, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу. Малыши трудятся в цветнике - сажают цветы, поливают их, рыхлят землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать ее красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика - все это вызывает даже у самых маленьких радостные переживания. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Для осуществления задач всестороннего развития создаётся участок на территории детского сада для организации

разнообразной деятельности детей. Большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок. Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца. В зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, каток (если позволяют условия).

### **Подготовка к прогулке.**

Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

**Одевание детей нужно** организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Малышей помогает одевать няня, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания и они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности. Когда большинство детей оденется, воспитатель выходит с ними на участок. За остальными детьми следит няня, затем провожает их к воспитателю. Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. Содержание детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

### **Структура прогулки:**

1. Наблюдение.
2. Труд детей на участке.
3. Подвижные игры 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей.
4. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.

## 5. Самостоятельная игровая деятельность.

Большое место на прогулках отводится **наблюдениям** (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям и т. д. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями. Ведущее место на прогулке **отводится играм**, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. **Выбор игры** зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью. Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как бабки, кольцоброс, кегли, а в старших группах - элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой. Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения).

Во время прогулки необходимо уделять внимание **трудовой деятельности** детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде, зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения. Необходимо

стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями. Трудовые задания должны быть посильны детям и, вместе с тем, требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца. Во время прогулок воспитатель проводит **индивидуальную работу с детьми**: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других - упражнение в равновесии, для третьих - спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков. На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегают, он привлекает к участию в более спокойных играх. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики. Надевают тапочки, приводят костюм и прическу в порядок и идут в группу.

**Целевые прогулки.** Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки. Детям младшей группы воспитатель показывает дома, транспорт,, пешеходов, средней - здания общественного назначения (школа, Дом культуры, театр и т. п.). Со старшими детьми проводятся целевые прогулки на другие улицы, в ближайший парк или лес. Дети знакомятся с правилами поведения в общественных местах и правилами уличного движения. На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости.

Важным элементом образовательного процесса дошкольного учреждения являются

**прогулки** с детьми.

**Основная задача** воспитателя при проведении прогулок состоит в **обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для воспитанников деятельности**. При этом необходимо равномерно чередовать спокойную и двигательную деятельности, распределять физическую нагрузку во время прогулки.

Для того чтобы прогулки были разнообразными и интересными для детей, **воспитатели ежедневно планируют их содержание, включая образовательную составляющую и самостоятельную деятельность дошкольников**. Самостоятельная и совместная деятельность со сверстниками предполагает наличие разнообразного игрового материала и инвентаря, создание гибко изменяющихся предметно-игровых средств на участке детского сада. Основные требования к организации прогулок определены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"».

Так, согласно п. 11.5 **рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 ч. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.**

В соответствии с п. 11.6 **рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.**

Согласно п. 12.7 **прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 мин в целях предупреждения переохлаждения воспитанников.**

Современные **требования к обновлению образовательного процесса** предполагают обеспечение максимального разнообразия прогулок по содержанию и организации.

**Тематические прогулки**, которые построены по принципу доминирования вида детской деятельности или являются продолжением темы дня в образовательном процессе.

Обязательными составляющими тематических прогулок самых разных видов являются совместная деятельность взрослого с детьми, совместная деятельность со сверстниками и самостоятельная деятельность ребенка. Образовательная составляющая прогулки связана с любым из видов детской деятельности (игровым, коммуникативным, трудовым, двигательным, познавательно-исследовательским, музыкально-художественным, продуктивным) без жесткой ее регламентации.

## **ВИДЫ ПРОГУЛОК**

**Прогулки - походы** представляют собой организованный вид деятельности, в ходе которого решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Проводить их следует с детьми старшего дошкольного возраста. Оптимальное количество таких прогулок две-три в год. Если проводить их чаще, то эти прогулки могут утратить свою привлекательность, у детей снизится к ним интерес.

**Развлекательные прогулки** с персонажем направлены на создание позитивного эмоционального фона, эмоциональную и психологическую разгрузку детей, удовлетворение их потребности в двигательной активности. Формы организации могут быть разнообразными и вариативными,

поскольку зависят не только от поставленных целей и задач, но и от тематической направленности и смысловой насыщенности.

Прогулки с персонажем хорошо использовать для мотивации воспитанников к определенному виду деятельности. Персонаж помогает заинтересовать всех детей группы, привлечь их к совместной игровой деятельности, наблюдениям, труду.

**Прогулка-событие** посвящается определенной теме (Дню космонавтики, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Дню города, Дню знаний и др.) или событию в детском саду (установили новый игровой комплекс, спортивное оборудование, обновили песок в песочницах и др.). Прогулка-событие (тематическая прогулка) помогает воспитателю подчеркнуть важность события, уточнить их знания, выяснить характер восприятия определенной темы. Прогулки данного вида способствуют умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, развивают любознательность дошкольников.

**Спортивные прогулки** направлены на укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей. При организации подобных прогулок разнообразные виды детской деятельности объединяются спортивной тематикой.

Правильно организованные спортивные прогулки оказывают закаляющее воздействие на детский организм в естественных природных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Акцент в ходе проведения таких прогулок делается на формировании физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**В прогулках – трудовых** акциях преобладают трудовые поручения, воспитанники приобщаются к разным формам труда в соответствии с сезоном и погодными условиями. У детей формируется понимание, что труд на природе - это не игра или развлечение, а серьезное занятие. Воспитатель подводит их к пониманию необходимости труда, воспитывает желание участвовать в работах по уходу за растениями, кормлению птиц, уборке территории (очистке веранды от песка, листьев, снега и пр.).