

## **Методика проведения прогулки.**

**Цель прогулки** – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

### **Задачи прогулки:**

1. оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
2. способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;
3. оптимизировать двигательную активность детей;
4. способствовать социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию детей.

### **Структура прогулки:**

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

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия.

### **Особенности организации двигательной активности в зимний период:**

— в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;

— при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого — либо текста.

### **Наблюдение:**

В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными, в старшем возрасте наблюдения должны составлять от 15 до 25 минут.

Объектами наблюдений могут быть:

1. Живая природа: растения и животные;
2. Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи);
3. Труд взрослых.

### **Время проведения подвижных игр и физических упражнений:**

- на утренней прогулке: в младших группах — 6 — 10 минут, в средних — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 20-25 минут.
- на вечерней прогулке: в младших и средних группах — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

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.

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом —

это езда на велосипеде, классики, зимой — катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

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.

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. Переобуваются, приводят костюм и прическу в порядок и идут в группу.

### **Дидактические игры и упражнения.**

Являются одним из структурных компонентов прогулки. Они непродолжительны, занимают по времени в младшем возрасте 3-4 минуты, в старшем 5-6 минут.

Каждая дидактическая игра состоит: из дидактической задачи, содержания, правил, игровых ситуаций.

Виды дидактических игр:

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

Приемом стимуляции детской активности являются различные дидактические упражнения. Они проводятся несколько раз в течение одной прогулки. Дидактическое упражнение может быть предложено детям в начале, в конце, а может вплестаться в ход наблюдения, например, «Принеси желтый листик», «Найди по листу дерево», «Найди дерево или кустарник по описанию» и т.д. Проводят их со всей группой либо с частью ее.

### **Трудовая деятельность детей на участке.**

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности — не превышали 5-19 минут в младшем возрасте и 15-20 минут в старшем возрасте.

Формами организации труда детей являются:

- Индивидуальные трудовые поручения;
- Работа в группах;
- Коллективный труд.

Индивидуальные трудовые поручения применяются во всех возрастных группах детского сада.

Коллективный труд дает возможность формировать трудовые навыки и умения одновременно у всех детей группы. Во время коллективного труда формируются умения принимать общую цель труда, согласовывать свои действия, сообща планировать работу.

### **Виды прогулок:**

1. типовая прогулка (максимально свободная деятельность детей, максимальное количество атрибутов);
2. комбинированная (1-я часть прогулки – **целевая** - воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка; 2-я часть – свободная деятельность);
3. прогулка-экскурсия;

спортивная прогулка (соревнования, игры-эстафеты, игры с элементами спорта).

### **Требования безопасности при организации прогулок на участке детского сада.**

1. Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности в соответствии со своей должностной инструкцией.
2. Перед выходом на прогулку работники Учреждения, занятые одеванием детей должны следить, чтобы дети не оставались долго одетыми в помещении во избежание перегрева. Следить за исправностью и соответствием одежды и обуви детей микроклимату и погодным условиям.
3. В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (дождь, метель и др.) во время прогулки, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.
4. При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщать о случившемся руководителю ДОУ,

который организует поиски ребенка, ставит в известность Управление образования, милицию, родителей в соответствии со схемой оповещения.

5. В процессе прогулки воспитатель должен обучать навыкам безопасного поведения, правилам безопасного обращения с различными предметами.
6. При выборе игр воспитатель должен учитывать психофизические особенности детей данного возраста, предшествующую деятельность детей, погодные условия.

### **Запрещается:**

- Оставлять детей одних, без присмотра работников Учреждения;
- Использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы, сломанные игрушки.
- О каждом несчастном случае с ребенком воспитатель должен немедленно возвестить руководителя, родителей, при необходимости привлечь медицинский персонал для оказания первой медицинской помощи. При необходимости организовать доставку ребенка в отделение скорой помощи.

Помимо стационарно установленного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал. Это:

1. Моторные игрушки – мячи, обручи, кегли, вожжи, каталки, коляски и т.п.
2. Технические игрушки - различные виды машинок, телефон.
3. Сюжетно – образные игрушки.
4. Игрушки – наборы
5. Строительный материал.
6. Наборы игрушек для игр с песком и водой.
7. Игрушки - забавы.

Выносной игровой материал должен хорошо поддаваться санобработке, т.е. периодически мыться и изготовлен из пластмасса, дерева, резины. Храниться в корзине в определенном месте.