

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ**  
**КАФЕДРА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки: 44.03.01 – Педагогическое образование  
Направленность: Дошкольное образование

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**  
по дисциплине: «Основы медицинских знаний»

Организация прогулок с учетом сезонности

Обучающийся 3 курса  
группы 17.1 - 133  
"" декабрь 2023 г.

\_\_\_\_\_ (Гарафутдинова Л.Г)

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

"" декабрь 2023 г.

\_\_\_\_\_ (Кузнецова О.Ю)

## Оглавление

Введение.....	3
Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста.....	3
Требования к продолжительности прогулки. ....	3
Структура прогулки(традиционная).....	4
Прогулка в зимний период.....	4
Прогулка в летний период.....	5
Заключение.....	7

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. 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. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Зачастую роль прогулки в развитии детей недооценивается и сводится к простому пребыванию на улице. Но при этом на прогулке множество возможностей не только для физического, но и умственного, нравственного воспитания и развития детей. Во время прогулки у нас появляется множество возможностей для всестороннего сбалансированного развития личности ребенка.

#### **Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста**

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 развитию, так как дети получают много новых впечатлений и представлений об окружающем мире.

#### **Требования к продолжительности прогулки.**

Распорядок дня дошкольного учреждения предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 3,5 – 4 часа. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в распорядке дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна. В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение на обогрев не более чем на 5- 7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15° С, для детей 5-7 лет при температуре до -20°С. Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется распорядком дня. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

## **Структура прогулки(традиционная)**

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

Наблюдение. Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируем) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами

Подвижные игры. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. 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 5 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.

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.

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.

### **Прогулка в зимний период**

Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. Последовательность их проведения варьируется в зависимости от: предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — подвижные игры). от

времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей), от индивидуально-возрастных особенностей детей.

Обязательно ставятся и вносятся в план цели таких структурных компонентов прогулки как: наблюдение (за живой и неживой природой), трудовая деятельность, подвижная игра.

Наблюдения: наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.); наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.); наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за транспортом и т.д.).

Планируется труд на участке.

Подвижные игры. Рекомендуется проводить две - три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей.

План должен включать игры: малоподвижные; игры средней активности; игры с высокой двигательной активностью. Кроме этого могут быть организованы игры: игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта, народные игры, хороводные, спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя).

Самостоятельная деятельность детей. Для ее организации необходимо

создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, санки, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, вожжи, султанчики, флажки, кегли, лыжи, клюшки, оборудование для экспериментов, игрушки из бросового материала.

В то же время, чтобы разнообразить движения детей на прогулке на каждом групповом участке необходимы следующие группы снежных фигур:

Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия.

Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания.

Третья группа – фигуры для упражнений в метании.

Четвёртая группа – фигуры для лазания.

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покататься снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей традиционными для этого времени года простудами и очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые, и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

### **Прогулка в летний период**

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. Дети трудятся в цветнике - сажают цветы, поливают их, рыхлят землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. 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.

#### 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.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемыми) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными детьми. 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. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. 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. Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде. 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. 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.

## **Заключение**

Таким образом, организация и проведение прогулки — сложнейший вид педагогической деятельности. Во время пребывания на площадке детского сада не только восполняется потребность дошкольников в подвижных играх, но и реализуется комплекс задач разностороннего развития. Пребывание на улице является здоровьесберегающим видом деятельности: смена обстановки способствует улучшению эмоционального фона детей, служит профилактикой переутомляемости и восстановлению функциональных ресурсов. Прогулка — один из лучших видов досуга, во время которого активизируются защитные функции организма, происходит закаливание. Вместе с тем на прогулке выполняется установка Федерального государственного образовательного стандарта на развитие в детях способностей и мотивации к различным видам деятельности.