

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципальное образование
Белореченский район

Консультация для педагогов на тему: «Значение прогулки в развитии детей
дошкольного возраста».

Мигарева М.В.
Воспитатель МАДОУ Д/С15
(май)

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 знаний об окружающем мире.

Требования к продолжительности **прогулки**. Режим длительности **проведения прогулок на улице**.

Режим дня **детского сада** предусматривает ежедневное **проведение дневной прогулки** после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на **прогулки**, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.

- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме 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, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние **прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся** при температуре до -15°C, для детей 5-7 лет при температуре до -20°C.

-Время выхода на **прогулку** каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для **прогулок** является сила ветра более 15 м/с.

Требования к оборудованию и санитарному состоянию участка **детского сада для проведения прогулок**.

Для осуществления задач всестороннего развития детей большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями, спланированный и оборудованный участок. Желательно, чтобы каждая возрастная группа располагала отдельным участком, отгороженным от других групп кустарником. На этом участке выделяются места для **проведения** подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка, для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками).

На участке должно быть оборудование для развития движений: заборчики для лазанья (трехгранные, четырехгранные и шестигранные, бревно для упражнения в равновесии, горка, инвентарь для упражнений в прыжках, метании. Все это должно иметь привлекательный вид, быть прочным, хорошо

обработанным, закрепленным и соответствовать возрасту и силам детей. Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. Игровые площадки заканчиваются дорожками, по которым дети могут кататься на велосипедах, самокатах.

Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца. При сухой и жаркой погоде полив участка, песка производится не менее 2-х раз в день. Уборка территории участка **проводится воспитателями**, помощниками воспитателя и младшими воспитателями, дворником ежедневно: утром до прихода детей и по мере загрязнения территории. У входа в здание следует иметь решетки, скребки, коврики, щетки. В зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, каток *(если позволяют условия)*.

Подготовка к **прогулке**.

Перед выходом на **прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур**: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

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. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкетов, стульчиков или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, **надеть** рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении **с прогулки необходимо по подгруппам**:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;

- помощник воспитателя **проводит** гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;

- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на **прогулку**, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и **проводит** детей на участок к воспитателю;

- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с **прогулки с первой подгруппой**.

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Сначала все они надевают рейтузы, обувь, затем платок, пальто, шапку, шарф и варежки. При возвращении с **прогулки** раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать няня, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, то 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.

В летний период после возвращения детей с **прогулки необходимо организовать** гигиеническую процедуру – мытье ног.

Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;

Порядок хранения одежды в шкафчике: на верхней полке **кладется шапка и шарф**. Кофта, гамаши, колготки, теплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок. Рукавички на резинке должны быть передернуты через рукава и вешалку верхней одежды. Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.

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.

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.

Правильно **организованные и продуманные прогулки** помогают осуществлять задачи всестороннего развития 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. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале **прогулки целесообразно провести подвижные игры**, пробежки, затем – наблюдения. Если до **прогулки** было физкультурное или музыкальное занятие, **прогулка** начинается с наблюдения или спокойной игры. Каждый из обязательных компонентов **прогулки** длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

Наблюдение.

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.

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. **Проводить их надо ежедневно**, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.

Объектами наблюдений могут быть:

Живая природа: растения и животные;

Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (*дождь, снег, текущие ручьи*);

Труд взрослых.

Наблюдения за трудом взрослых (*дворника, шофера, строителя и т. д.*) **организуются 1-2 раза в квартал.**

Виды наблюдения:

- Кратковременные наблюдения **организуются** для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными – характерные движения, издаваемые звуки и т. д.

- Длительные наблюдения **организуются** для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.

Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную последовательность:

1. устанавливаются факты;
2. формируются связи между частями объекта;
3. идет накопление представлений у детей;
4. **проводятся сопоставления;**
5. делаются выводы и устанавливаются связи между **проводимым** сейчас наблюдением и **проведенным ранее.**

Окружающая жизнь и природа дают возможность для **организации** интересных и разнообразных наблюдений.

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 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**.

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.

Каждый месяц разучивание 2-3 п/и (*повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год*)

В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (*подражание действиям воспитателя*).

В средней группе воспитатель распределяет роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей).

В старшей и подготовительной группе **проводятся игры-эстафеты**, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Не допускается длительное нахождение детей на **прогулке без движений**. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.

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.

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.

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.

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.

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.

При использовании д/ игры воспитатель должен следовать педагогическим принципам:

опираться на уже имеющиеся у детей знания;

задача должна быть достаточно трудна, но и в то же время доступна детям;

постепенно усложнять дидактическую задачу и игровые действия;

конкретно и четко объяснять правила;

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 вплестись 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.

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 самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе НОД, экскурсий, повседневной жизни,

усваивают знания о труде взрослых. Происходит это в процессе сюжетно-ролевых игр.

Воспитатель поощряет игры в семью, космонавтов, пароход, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал. Интерес к таким (*творч. игры*) играм развивается у детей с 3-4 лет. Расцвет ролевой игры начинается с 4-лет и наивысшего развития она достигает в середине дошкольного возраста (5-6 лет, а затем постепенно заменяется играми с правилами, возникающими после семи лет.

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 бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх.

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.

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**.

В младшей группе целевые **прогулки проводятся** раз в неделю на небольшое расстояние, по улице, где находится **детский сад**. Со старшими детьми такие **прогулки проводятся** два раза в неделю и на более далекие расстояния.

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**.

ФГТ к структуре основной общеобразовательной **программы** дошкольного образования предусматривает решение **программных** образовательных задач не только в рамках НОД, но и при **проведении режимных моментов**, таких как **прогулка**.

В ходе **прогулки** возможна интеграция различных образовательных областей, таких как «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация» и «Труд».

Задачи образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» решаются на **прогулке** в ходе подвижных игр с **детьми** и развития основных движений и составляют одно направление – физическое развитие.

Задачи образовательных областей «Безопасность», «Социализация», «Труд» решаются на **прогулке** в ходе трудовых поручений, ознакомления с трудом взрослых, наблюдений, самостоятельной игровой деятельности, дидактических игр с **детьми** и составляют одно направление – социально-личностное развитие.

Задачи образовательных областей «Познание» и «Коммуникация» решаются на **прогулке** через подвижные игры с **детьми**, трудовые поручения, ознакомление с трудом взрослых, наблюдений, экспериментирования с предметами окружающего мира, целевых **прогулок**, самостоятельной игровой деятельности, дидактических игр с **детьми** и составляют одно направление – познавательно-речевое развитие.

Содержательные связи между разными разделами **программы** позволяют воспитателю интегрировать образовательное содержание при решении воспитательно-образовательных задач. Например, расширяя представления детей о природе, педагог воспитывает у детей гуманное отношение к живому, побуждает к эстетическим переживаниям, связанным с природой, решает задачи развития речи, овладения соответствующими практическими и познавательными умениями, учит отражать впечатления о природе в разнообразной игровой деятельности.

Интегративный подход к **проведению прогулок** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

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

Перед выходом детей на **прогулку** воспитатель осматривает территорию участка на предмет соответствия требованиям безопасности в соответствии со своей должностной инструкцией.

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.

В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (*дождь, метель и др.*) во время **прогулки**, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.

При **проведении прогулки** воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка **детского сада**. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщать о случившемся руководителю ДООУ, который **организует поиски ребенка**, ставит в известность Управление образования, милицию, родителей в соответствии со схемой оповещения.

В процессе **прогулки** воспитатель должен обучать навыкам безопасного поведения, правилам безопасного обращения с различными предметами.

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.

Инструкция проведения прогулок в ДООУ.

1. Разработку **прогулки** начните с календарного планирования. Ее цели и задачи должны соответствовать текущим планам на данный период времени. Включите в **программное содержание прогулки воспитательные**, обучающие и развивающие задачи.

2. Подготовьте все необходимое оборудование для **организации деятельности детей**. Обратите внимание на выносной материал. Он должен соответствовать содержанию **прогулки**, отвечать требованиям безопасности. Кроме того, выносной материал должен быть подобран в соответствии с возрастом детей. Обязательно **проверьте количество игрушек**. Их должно хватить для всех детей. Недопустимо, чтобы кто-то из дошкольников испытал недостаток оборудования для игры.

3. Составьте краткий план **прогулки** и зафиксируйте его на карточке. Это позволит планомерно осуществить намеченные задачи. Кроме того, это облегчит **проведение прогулки**.

4. Обязательно настройте воспитанников на **прогулку**. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности. В таком случае она окажется продуктивной. Кроме того, хорошее настроение в сочетании с

физическими упражнениями будет способствовать улучшению общего самочувствия дошкольников.

5. Подготовьте участок для **проведения прогулки**. На нем не должно быть ядовитых или колючих растений, грибов, кустарников с ягодами. Кроме того, необходимо убрать весь мусор с территории участка. В летнее время каждое утро необходимо поливать и перекапывать песок в песочнице. Это поможет подготовить песочницу к приходу детей, а также позволит обнаружить возможный мусор в песке.

6. При **проведении прогулки** обязательно чередуйте виды деятельности дошкольников. **Прогулку** начните с наблюдения. Это могут быть наблюдения за объектами живой и неживой природы, людьми разных профессий.

7. Включите в **прогулку** трудовую деятельность. Это может быть помощь ребят в расчистке участка от снега, осенью – листьев и т. д.