

Консультация для воспитателей  
**Прогулки в детском саду**

Подготовила старший воспитатель Горбунова Н.Н.



«День, проведённый ребёнком без прогулки,  
потерян для его здоровья"  
(Г.А. Сперанский)

### **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.

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. 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), рекомендуется отправлять детей в помещение 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. 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: посещение туалетной комнаты.

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 провожает 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. 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;

Содержание детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

#### **Структура прогулки:**

##### **Наблюдение.**

**Подвижные игры:** 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.

**Индивидуальная работа** с детьми по развитию движений, физических качеств.

##### **Труд детей на участке.**

##### **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.

##### **Наблюдение.**

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 малышами.

В младшем возрасте наблюдения - 7-10 минут, 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.

### **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.

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.

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.

### **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.

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.

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

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке --- 5-15 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.

В младшей группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух трудовых операций, например, взять корм для птиц и положить в кормушку. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу

организует как «труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга

В средней группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные трудовые поручения; требуется постоянное внимание воспитателя к качеству работы; показ и объяснение всего задания — последовательные этапы.

У детей старшего возраста необходимо сформировать умение принять трудовую задачу, представить результат ее выполнения, определить последовательность операций, отобрать необходимые инструменты, самостоятельно заниматься трудовой деятельностью (при небольшой помощи воспитателя).

Индивидуальные поручения становятся длительными, например, собрать и оформить гербарий. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

### **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.

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования предусматривает решение программных образовательных задач таких как прогулка.

### **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.

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 ДОУ.

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

### **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 ДОУ.**

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.

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.

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

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.

Подготовьте участок для проведения прогулки. Желательно чтобы большая часть площадки была расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру. Эффективное действие оказывают постройки из снега, которые служат не только украшением участка, но и стимулируют движения малышей. Детям интересно влезать на снежные постройки, ходить, упражняясь в равновесии по снежным валам, перешагивать через снежные препятствия, бродить по лабиринту. Помогая взрослым сооружать постройки из снега, дети много и разнообразно двигаются: приносят снег в ведерках, раскладывают цветные льдинки, сгребают снег в центр или отбрасывают его в сторону. 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.

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.

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

**Таким образом, правильно организованная и продуманная прогулка помогает осуществлять задачи полноценного развития детей и сохранения жизни и здоровья дошкольников.**

