

## **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 знаний об окружающем мире.

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

### **Задачи прогулки:**

-оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;

- способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;

- оптимизировать двигательную активность детей;

- способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей.

Значение прогулки в настоящее время увеличивается, в связи с тем, ФГОС дошкольного образования предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов.

**Прогулка** – режимный момент жизнедеятельности детей в детском саду.

В ходе прогулки возможно интеграция различных образовательных областей, таких как «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»,

### **«Художественно-эстетическое развитие»**

Требования к продолжительности прогулки.

Режим длительности проведения прогулок на улице.

П. 11.5 Сан Пин «Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 – 4 часа.

Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий.

При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

В холодный период прогулки на воздухе рекомендуется проводить 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой (в темное время, если нет освещения, то не гуляем). 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.

Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом образовательного процесса.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

#### **Подготовка к прогулке.**

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

Структурные компоненты прогулки:

1. Наблюдение, исследовательская деятельность.
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
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. В первую очередь мы наблюдаем за сезонными явлениями в живой и неживой природе. Например: обращаем внимание на облака и в игровой форме фантазируем, на что они похожи: рассматриваем их форму, цвет, сравниваем с известными детьми образами. Или наблюдая за листьями, как они поменяли окраску, можно, например, включить математический счет и посчитать, сколько листиков на определенной веточке. Или в летнее время при рассматривании цветов (одуванчиков) можно наблюдение совместить с дидактической игрой, такой как «Назови части растений». Мы одновременно развиваем речь, учим правильно называть части растений, обогащаем словарный запас детей.

Также мы всегда обращаем внимание на птиц. Мы всегда во все времена года наблюдаем за птицами, но в зимнее время особенно.

Объясняем, что птицам голодно зимой, поэтому они прилетают поближе к людям, чтобы найти корм. Дети с огромным удовольствием бегут на улицу, помня, что их ждет там их пернатый друг, для того чтобы покормить его и его товарищей. О всех наблюдениях рассказать невозможно, об этом можно говорить бесконечно, так как наблюдать можно абсолютно за всем. Что нас окружает, чем мы и занимаемся.

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.

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.

Игра и двигательная активность.

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

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, кольцо-брос, 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.

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

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.

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.

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.

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

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Осенью дети собирают природный материал, зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения. Так же привлекаем детей к сбору игрушек. Трудовые задания детям даются такие, которые не требуют от них определенных усилий.

Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности – не превышали 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.

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.

#### **Организация индивидуальной работы.**

В соответствии с календарным планированием мы осуществляем индивидуальную работу во время прогулок. Для одних организует игру с мячом, для других - упражнение в равновесии, для третьих – прыжки с разбега и т. д.

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 и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.

Самостоятельная деятельность.

Самостоятельная деятельность детей на прогулке также нуждается в руководстве и контроле.

Мы предлагаем детям организовать подвижную игру, или занимательные задания. Во время самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе ОД, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых. Происходит это в процессе сюжетно - ролевых игр.

Воспитатель поощряет игры в семью, космонавтов, парополет, 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.

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 ДООУ, 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 Отдел образования, милицию, родителей в соответствии со схемой оповещения.

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

**Запрещается:**

- Оставлять детей одних, без присмотра;
- 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.

Каждый ребенок – маленький исследователь, он с радостью и удивлением открывает для себя окружающий мир. Дети стремятся к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Чем полнее и разнообразнее будет организована детская деятельность на прогулке, тем успешнее будет идти развитие детей, лучше реализуются потенциальные возможности и детские творческие проявления.