A colorful illustration of a park scene. In the foreground, a girl with blonde pigtails in a green dress and a boy in blue overalls are swinging happily on wooden swings. The background is a bright blue sky filled with white daisies and colorful butterflies. In the lower foreground, there is a stack of books, a teddy bear, and a yellow robot-like character holding a paintbrush. A large yellow rounded rectangle with a black border is centered in the upper half of the image, containing red text.

Физкультурно -  
оздоровительные  
мероприятия в режиме дня.  
Организация работы по  
физическому воспитанию в  
повседневной жизни в  
условиях ФГОС.

## Прогулка



# Прогулка

- это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. На прогулке важно обеспечить детям полноценный активный отдых, создать эмоциональный комфорт, стимулировать детей к включению в процесс двигательной активности.

- **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 познавательному-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей



# Виды прогулки

(по месту проведения)

- на участке Учреждения;
- пешеходные прогулки за пределы участка ДООУ (старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров);

**Направленность прогулки:**

Традиционные – тематические (наблюдение)

Экскурсии

Прогулки – походы

Оздоровительные (дни здоровья)

Прогулка – задача

Прогулка-поиск

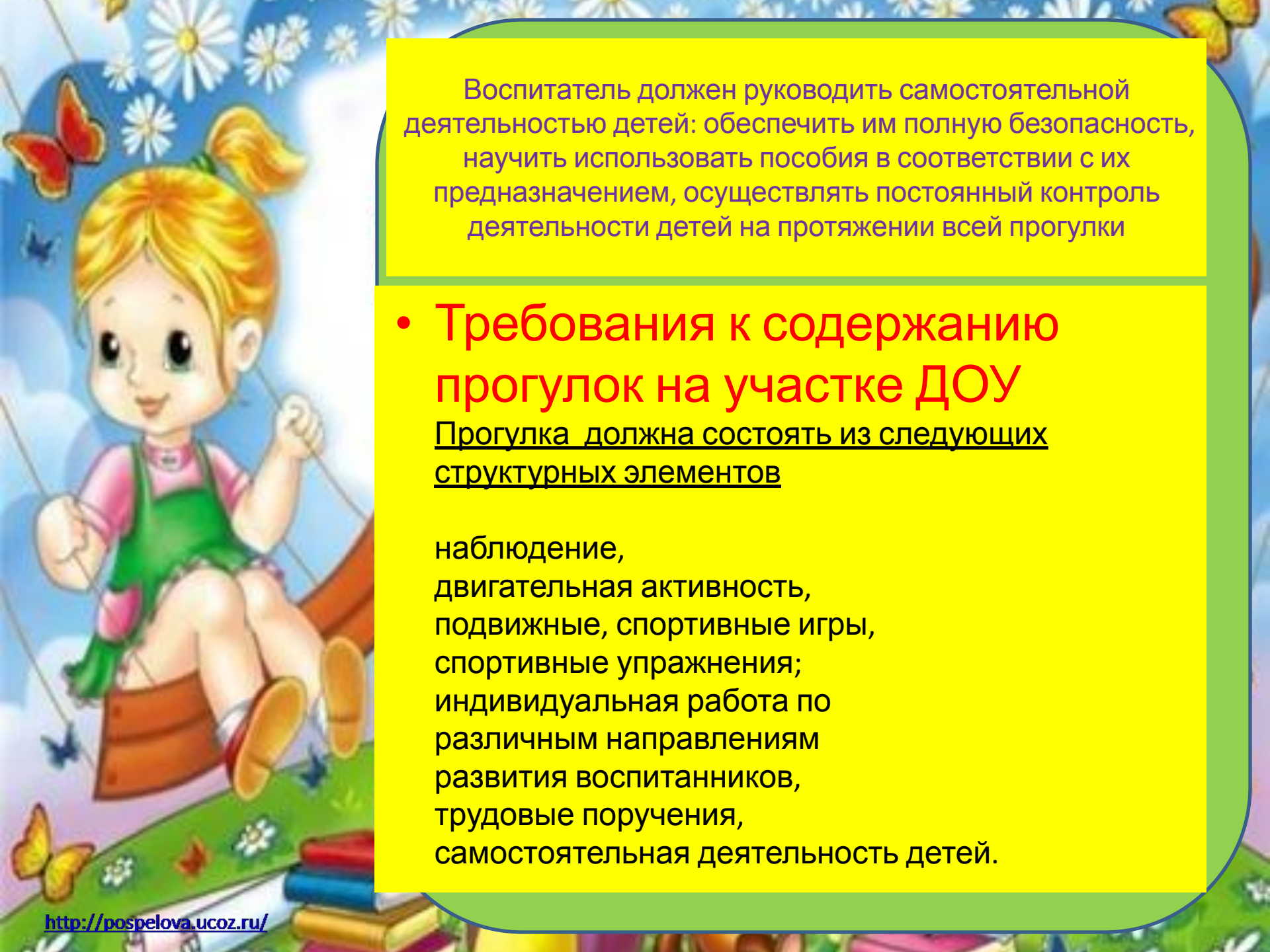
Прогулка – фантазия

Прогулка – практикум

Прогулка-показ

Комбинированная прогулка





Воспитатель должен руководить самостоятельной деятельностью детей: обеспечить им полную безопасность, научить использовать пособия в соответствии с их назначением, осуществлять постоянный контроль деятельности детей на протяжении всей прогулки

- **Требования к содержанию прогулок на участке ДОО**

Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов

наблюдение,  
двигательная активность,  
подвижные, спортивные игры,  
спортивные упражнения;  
индивидуальная работа по  
различным направлениям  
развития воспитанников,  
трудовые поручения,  
самостоятельная деятельность детей.



## Требования к продолжительности прогулки.

- 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  $-15^{\circ}\text{C}$ , для детей 5-7 лет при температуре до  $-20^{\circ}\text{C}$ .
- -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

- 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.



## Работа с родителями

В уголок для родителей следует поместить рекомендации по закаливанию, соответствующие возрасту детей и времени года.

Призывайте родителей не перегревать ребенка, одевать детей в соответствии с погодными условиями. Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, в осенний период – от листвы. Для чего привлекать необходимо родителей.









# ВЫВОДЫ

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