

**Консультация**

# **Методические рекомендации по организации прогулки**

**Подготовила: ст.воспитатель Носенко Т.Н.**

## **Прогулка – очень важный режимный момент жизнедеятельности детей в ДОУ**

---

**Цель прогулки** – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей.

### **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.

### **Виды прогулки (по месту проведения):**

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

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

**Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо**

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

тап

**по подгруппам:**

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

гул

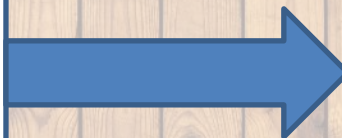
воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю

в помощь при одевании в каждую группу раннего и младшего дошкольного возраста закрепляются сотрудники из числа рабочего и медицинского персонала ДОУ

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

## Возвращение детей с прогулки также организуется по подгруппам

Помощник воспитателя уводит с участка первую подгруппу детей. Дети второй подгруппы продолжают гулять еще в течение 10—15 минут с воспитателем



В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытьё ног

## Требования к одежде детей

- одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;
  - в летний период во избежание перегрева детям надевают легкие головные уборы;
- 
- 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.

## Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов

наблюдение

индивидуальная работа  
по различным  
направлениям  
развития  
воспитанников

трудовые поручения

самостоятельная деятельность детей

двигательная активность:  
подвижные, спортивные игры;  
спортивные упражнения

**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 вначале прогулки проводятся 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.

**Содержание прогулок** определяется программой по ознакомлению детей с окружающим миром с учетом предшествующей деятельности детей, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.

**Организация наблюдений:** процесс наблюдения может быть организован за объектами и погодными явлениями.

При планировании наблюдений воспитатель продумывает: оборудование и материалы, используемые по ходу наблюдения, размещение детей; приемы привлечения внимания детей к наблюдению (сюрпризные моменты, загадки, постановка познавательной задачи, проблемная ситуация); приемы активизации умственной деятельности (поисковые вопросы, действия, сравнение, использование детского опыта).





**В двигательную деятельность детей на прогулке  
следует включать:**

- подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин.
- на вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин.

Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей

## Самостоятельная двигательная активность

- **индивидуальные задания** (в соответствии с календарным планированием):
- **игры** с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбуждёнными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность периода засыпания, может быть причиной снижения аппетита



В соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет **индивидуальную работу** по познавательно-речевому, социально-личностному, физическому или художественно-эстетическому развитию детей;

С этой целью подготавливает все необходимые материалы и оборудование.

## Трудовые поручения

- воспитатель привлекает детей к сбору игрушек;
- к оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке после прогулки;
- уходу за растениями и т.д.



**Воспитатель должен  
руководить самостоятельной  
деятельностью детей:**

- обеспечить им полную безопасность;
- научить использовать пособия в соответствии с их предназначением;
- осуществлять постоянный контроль деятельности детей на протяжении всей прогулки.

