

«Оздоровительная работа с детьми посредством проведения прогулок»

Подготовила старший воспитатель
МКДОУ центра развития ребенка №27
Штых А.П.



- **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 воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д.
- **Прогулка** развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей, а также решает вопросы нравственного воспитания.



Прогулка организуется два раза в день: в первую и во вторую половину дня. Согласно СанПиНу рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности:

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок,
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.



На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10 - 12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30 - 40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут.



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 с учетом предшествующей деятельности детей, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.**

Оздоровительный бег на воздухе.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям.



С каждым годом все больше отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности поступающих в детский сад детей, снижение иммунитета. Поэтому одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня. Чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма.

При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

Правильно организованная прогулка в полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. В условиях прогулки осуществляется тесное общение ребенка с взрослым. Воспитатель имеет возможность уточнять, закреплять представления, полученные детьми на занятиях, обучать тем или иным умениям, объединять детей в небольшие подгруппы, приучая действовать сообща, не мешая друг другу, воспитывать любовь и доброе отношение ко всему, что окружает. Для успешного осуществления этих задач в первую очередь следует продумать условия проведения прогулки.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками

«Зачем нужно заниматься спортом?»

«Чтобы быть сильными, умными, здоровыми»



«Чтобы кости не стали косточками»

«Чтобы прибавлялось сил»



«Чтобы вырасти»



«Чтобы худеть»



ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ И ВОЗВРАЩЕНИЮ С ПРОГУЛКИ

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

по подгруппам:

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

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

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

ПОРЯДОК ОДЕВАНИЯ ДЕТЕЙ

Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться следующего порядка одевания:

- вначале дети надевают колготки, гамаши,
- затем кофты, комбинезон, обувь
- и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф.

Необходимо знакомить детей с последовательностью одевания, особенно в ясельной и младшей группе.

Схемы-модели могут в этом помочь

ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ

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.



- Помощник воспитателя помогает детям:
- развязать шарфы,
 - расстегнуть и снять верхнюю одежду,
 - сложить одежду в шкафчик.
- Раздевшись, дети спокойно идут в группу и играют

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

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОДЕВАНИЯ



КОЛГОТКИ



ВОДОЛАЗКА



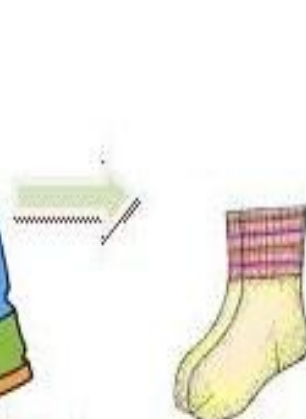
РЕЙТУЗЫ



СВИТЕР



КОМБИНЕЗОН



НОСКИ



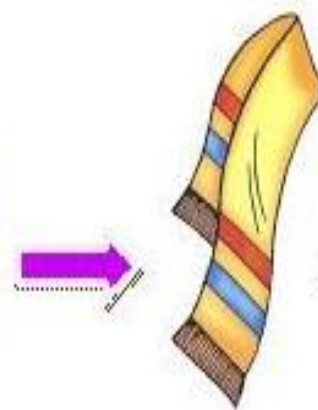
САПОГИ



ШАПКА



КУРТКА



ШАРФ



ВАРЕЖКИ
ПЕРЧАТКИ

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;
- при колебаниях температуры от +3 до -3°C и слабом ветре одежда детей должна состоять из трех слоев, включая белье. Верхняя одежда состоит из утепленной куртки, брюк или гамаш; на ногах утепленные ботинки;
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трех слоях одежды.
- при более низких температурах рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти в зависимости от теплозащитных свойств верхней одежды.
- 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.

ПОРЯДОК ХРАНЕНИЯ ОДЕЖДЫ В ШКАФЧИКЕ

- На верхней полке кладется шарф, шапка.
- Кофта, гамаши, колготки, тёплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок.
- Рукавички на резинке должны быть продернуты через рукава и вешалку верхней одежды.
- Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.



ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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 санках,
- на лыжах,
- катание на велосипедах, самокатах.

К спортивным играм относятся:

- городки,
- баскетбол,
- бадминтон,
- настольный теннис,
- футбол, хоккей



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;
- индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).
- В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы дети не переохлаждались или не перегревались.
- Организацию двигательной активности воспитатель продумывает перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия.
- 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 перевозбуждёнными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность периода засыпания, может быть причиной снижения аппетита

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет индивидуальную работу по:

- познавательно-речевому,
 - социально-личностному,
 - физическому
 - художественно-эстетическому развитию детей;
- С этой целью подготавливает все необходимые материалы и оборудование.

ТРУДОВЫЕ ПОРУЧЕНИЯ

Воспитатель привлекает детей:

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



В зависимости от целей и задач прогулки воспитатель готовит необходимый выносной материал, пособия для различных видов детской деятельности, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям.

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

Спасибо за внимание!

