


# ***Прогулки и их виды в режиме дня образовательной организации***

Подготовила  
Крамскова Н.В., воспитатель

- 
- **«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнедеятельности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний и вера в свои силы» -  
В. А. Сухомлинский.**

# Что такое прогулка?

- **"ПРОГУЛКА"** - пребывание, хождение на открытом воздухе или поездка на недалекое расстояние для отдыха, развлечения.

**Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой -**

- **Прогулка** – это педагогически организованная форма активного отдыха детей.

# Цели прогулки:

**ПРОГУЛКА СЛУЖИТ ДЛЯ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ,  
ПРЕСЛЕДУЕТ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕЛИ.**

# Задачи прогулок:

- организовать практическую деятельность в природе (наблюдение, выращивание растений, уход, посадка, уборка, сбор);
- участвовать в общественно полезном труде в природе (уборка территории, прополка клумб, изготовление кормушек, скворечников);
- развивать стремление к познанию, наблюдательность, любознательность;

- формировать правильные представления и понятия об окружающем мире, уважительное отношение к людям труда, умение правильно вести себя в природе, желание изучать и охранять природу
- активизировать самостоятельную деятельность детей;
- выявлять закономерную связь явлений в природе; изучать законы развития природы;
- воспитывать чувства патриотизма, коллективизма, товарищества, бережное отношение к природе;
- обеспечивать двигательную активность детей на воздухе.

# Виды прогулок

Прогулка-экскурсия

Прогулка-наблюдение

Прогулка-практикум

Прогулка-фантазия

Прогулка-поход

Прогулка-поиск

Прогулка-задача

Комбинированная прогулка

# Прогулка-наблюдение за:



- сезонными изменениями в природе;



- жизнью домашних и диких животных



- особенностями растительного мира;



- трудом и отдыхом людей.



# прогулка-задача

предлагается определить:



- Направление и скорость ветра;



- цвет предметов;



- расстояние;



- высоту предмета.

# прогулка-поиск

учащиеся получают задание отыскать:

- лекарственные травы;
- сеянцы;
- семена деревьев;
- природный материал для гербария, коллекции и т.д.



# прогулка-поход

- на скорость;
- выносливость;
- дисциплину;
- внимание;
- ориентирование на местности.



# прогулка-фантазия

должна представить возможность:

- сделать фотосессию;
- изготовить поделку из природного материала;
- сплести венок, корзину;
- составить букет из листьев, цветов, веток;
- придумать рассказ, составить описание.



# прогулка-экскурсия,

ставит задачи познакомить и показать:

- местные достопримечательности
- различные предметы и объекты;
- редкие цветы, деревья, кустарники;
- заметить «следы» хорошего или плохого поведения человека .



# прогулка-практикум,

предусматривает закрепление знаний и умений учащихся:

- по правилам дорожного движения;
- по технике безопасности;
- по трудовым навыкам;
- по ориентированию;
- по культуре поведения.



# комбинированная прогулка

проводится в сочетании с

- играми;



- спортивными занятиями



- трудом;



- экскурсионной работой



## **В течение дня режим школы предусматривает проведение трёх прогулок:**

- **Утром (до начало уроков);**  
Утренняя прогулка непродолжительная, как и утренняя зарядка, обеспечивает бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям.
- **В середине дня (между учебными занятиями)**  
Вторая прогулка является паузой, имеющей в виду восстановление сил, снятие умственного и физического утомления, повышение работоспособности учащихся.
- **В конце дня.**  
Третья прогулка проводится после всех школьных занятий.  
Это прогулка - отдых.



# Структура прогулки

## 1. Организационный момент включает:

- Одевание детей (необходимо проследить, чтобы дети одевались по сезону и в соответствии с деятельностью на прогулке),
- Инструктаж по технике безопасности (его содержание зависит от вида проводимой прогулки)

## **2.Основная часть прогулки**

(её структура зависит от вида проводимой прогулки)

### **Структура комбинированной прогулки:**

- Наблюдение
- Подвижные игры
- Труд на участке
- Индивидуальная работа с учащимися
- Самостоятельная игровая деятельность

### **3. Заключительная часть прогулки**

- По окончании прогулки провести проверку состава группы
- Краткое подведение итогов прогулки на постоянном месте сбора.
- Возвращение в школу. Переодевание детей, гигиенические процедуры

# Прогулка как средство укрепления здоровья

- Умеренные физические нагрузки, которые получают дети во время прогулки, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Все это эффективно лишь при соблюдении **некоторых условий:**

- движения должны быть разнообразны по форме и характеру;
- физические нагрузки должны даваться с учетом растущего организма;
- занятия должны быть эмоционально насыщенными

# Какие здоровьесберегающие технологии реализуются на прогулке?

- соблюдение теплового режима;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- соблюдение двигательного режима;
- физических нагрузок;
- упражнение для укрепления осанки;
- релаксационные паузы;
- технология педагогики сотрудничества;
- технология личностно-ориентированного подхода.



**Благодарю за внимание!**