



# Организация и проведение прогулки в детском саду

**Цели, задачи, виды  
прогулок.**

- ✓ Требования к санитарному состоянию участка,
- ✓ времени пребывания на свежем воздухе,
- ✓ организации

*детского сада на*

**Подготовила:**

**Бурлакова**

**Лидия Николаевна**

# Цели и задачи прогулки в дошкольном учреждении

**Прогулка** – является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

**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.



# Прогулка

- 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  $-20^{\circ}\text{C}$ .*

- В **летний период**

**предусматривается**

**максимальное пребывание**

**детей на**

**свежем воздухе**

**с перерывами**

**для приема**

**пищи и сна.**

# Требования к оборудованию и санитарному состоянию участка детского сада для проведения прогулок.

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.

***На участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца.***



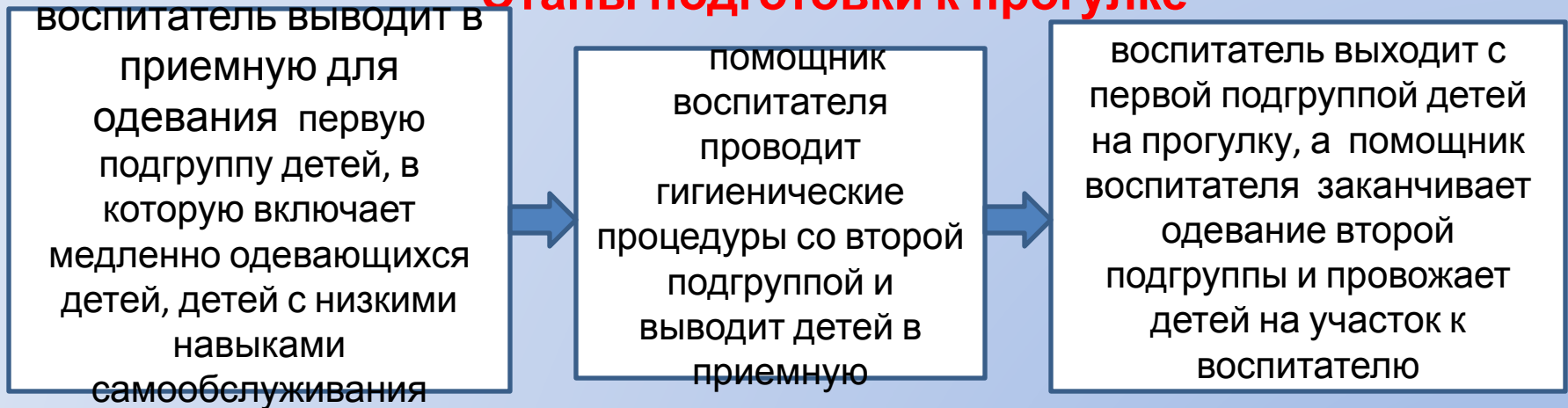
## Подготовка к прогулке

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

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

по подгруппам:

### Этапы подготовки к прогулке



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 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.*

## Порядок одевания детей

- Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться следующего порядка одевания: в начале дети надевают колготки, гамашаи, затем кофты, комбинезон, обувь и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф.
- 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.

Необходимо знакомить детей с последовательностью одевания, особенно в ясельной и младшей группе. Схемы-модели могут в этом помочь



# 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°С 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°С 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.**

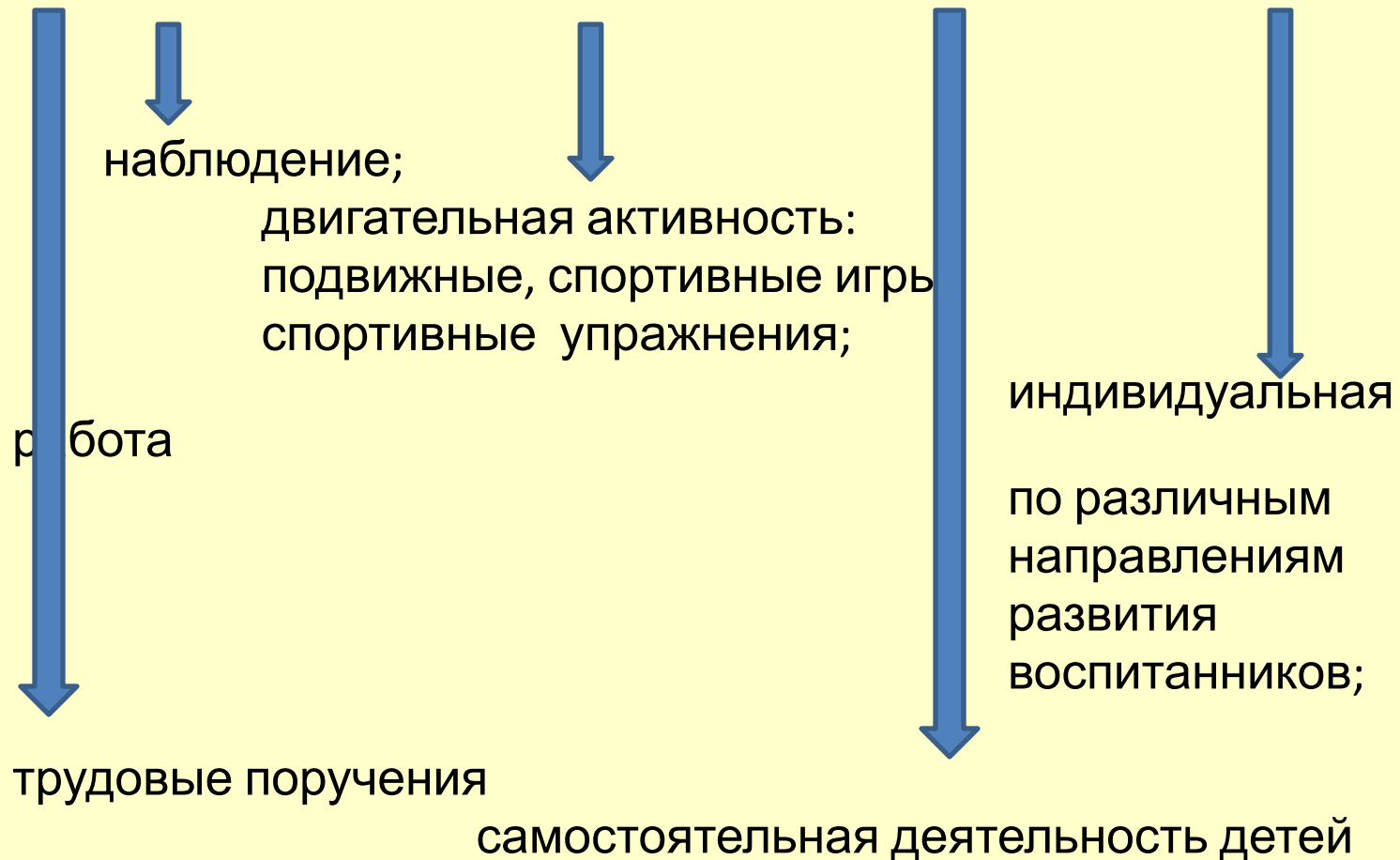
## Порядок хранения одежды в шкафчике

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.



## Структура прогулки:

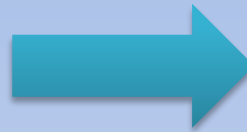
Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов



# Последовательность структурных компонентов прогулки

До прогулки

Занятие, требующее повышенной познавательной активности и умственного напряжения



В начале прогулки подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения.

До прогулки

физкультурное или музыкальное занятие



В начале прогулки наблюдения или спокойной игры

Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

# Наблюдения

*Объектами наблюдений могут быть:*

- Живая природа: растения и животные;
- Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи);
- Труд взрослых.

*Виды наблюдения:*

- ✓ Кратковременные
- ✓ Длительные



# Последовательность наблюдения

1. устанавливаются факты;
2. формируются связи между частями объекта;
3. идет накопление представлений у детей;
4. проводятся сопоставления;
5. делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.



# Подвижные игры

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха

- ✓ 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.



- ***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.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.



# 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

# Дидактические игры и упражнения.

При использовании д/игры воспитатель должен следовать педагогическим принципам:

- опираться на уже имеющиеся у детей знания;
- задача должна быть достаточно трудна, но и в то же время доступна детям;
- постепенно усложнять дидактическую задачу и игровые действия;
- конкретно и четко объяснять правила;

## ***Виды дидактических игр:***

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

# Трудовая деятельность детей на участке.

Формами организации труда детей являются:

- Индивидуальные трудовые поручения;
- Работа в группах;
- Коллективный труд.



# Требования безопасности при организации прогулок на участке детского сада.

Запрещается:

- Оставлять детей одних, без присмотра работников Учреждения;
- 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.

# Инструкция проведения прогулок в ДОУ

- Разработку прогулки начните с календарного планирования.
- Подготовьте все необходимое оборудование для организации деятельности детей. Обратите внимание на выносной материал.
- Составьте краткий план прогулки и зафиксируйте его на карточке. Это позволит планомерно осуществить намеченные задачи.
- Обязательно настройте воспитанников на прогулку. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности.
- Подготовьте участок для проведения прогулки. На нем не должно быть ядовитых или колючих растений, кустарников с ягодами.
- При проведении прогулки обязательно чередуйте виды деятельности дошкольников. Прогулку начните с наблюдения. Это могут быть наблюдение за объектами живой и неживой природы, людьми разных профессий.
- Включите в прогулку трудовую деятельность. Это может быть помощь ребят в расчистке участка от снега, осенью – листьев и т.д.