Создание условий организации проведения прогулок для формирования здорового образа жизни детей

Разработала
воспитатель:
М.Ю.Пряхина

Структура прогулки:

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

Организация наблюдений:

«По ягоды»

«Носит одуванчик жёлтый сарафанчик»

«Надела берёзка серёжки»

«Вишня в цвету»

Двигательная активность

«Лохматый пёс»

«Поймай бабочку»

«Воробей»

Индивидуальная работа

Трудовые поручения

«Уборка веточек на участке»

«Собираем урожай»

«Подкармливаем птиц зимой»

Самостоятельная деятельность детей

Требования к продолжительности прогулки.

- 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.
- Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.
- 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 после дневного сна или перед уходом детей домой.

Требования к игрушкам:

На прогулке должны быть игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс, яркие краски которых не блекнут на воздухе).
По сезонам привлекаются различные варианты выносного материала. Правильный подбор дополнительного оборудования и инструментов способствует развитию положительной мотивации ребят к познавательной деятельности, физической активности, тяги к труду.

Обработка игрушек проводится ежедневно после прогулки. Игрушки моют или стирают ежедневно в конце дня, а в ясельных группах - 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

Варианты выносного материала:

Для песочницы: совочки, ведёрки, формочки, ситечки, машинки (грузовики, экскаваторы). Для украшения построек из песка пригодятся флажки, кубики, пластиковые окошки и др. Игры в песочнице — один из любимых видов деятельности на прогулке у младших дошкольников

Для подвижных игр и спортивных упражнений: наборы для лапты, городков, маски, кегли, мячи, скакалки, резиночки, обручи, в зимнее время — санки и ледянки. Игра в кегли всегда вызывает интерес у ребят

Для наблюдений: сачки-ветроуказатели, вертушки, цветные стёкла (безопасные, лучше пластиковые), солнцезащитные очки, лупы. Вертушка — лучший инструмент для наблюдения за силой ветра.

Для трудовых поручений: лопатки, веники, тачки, лейки, грабельки. Воспитанники подготовительной группы активно помогают взрослым в уборке территории.

Для игр: куклы, игрушечные коляски или санки, машинки, кубики, набор кукольной посуды, набор для игры в магазин, наборы для игр с водой. Игры с водой — любимая летняя забава для детей всех возрастов.

Для творческой деятельности: листы бумаги или картона, раскраски, краски и кисти для рисования, пластилин. Рисование окрашенной водой на снегу внесёт разнообразие в зимние прогулки.

Для развития речи: книги для чтения и обсуждения, альбомы и открытки с иллюстрациями для рассматривания.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.