

# Создание условий организации проведения прогулок для формирования здорового образа жизни детей

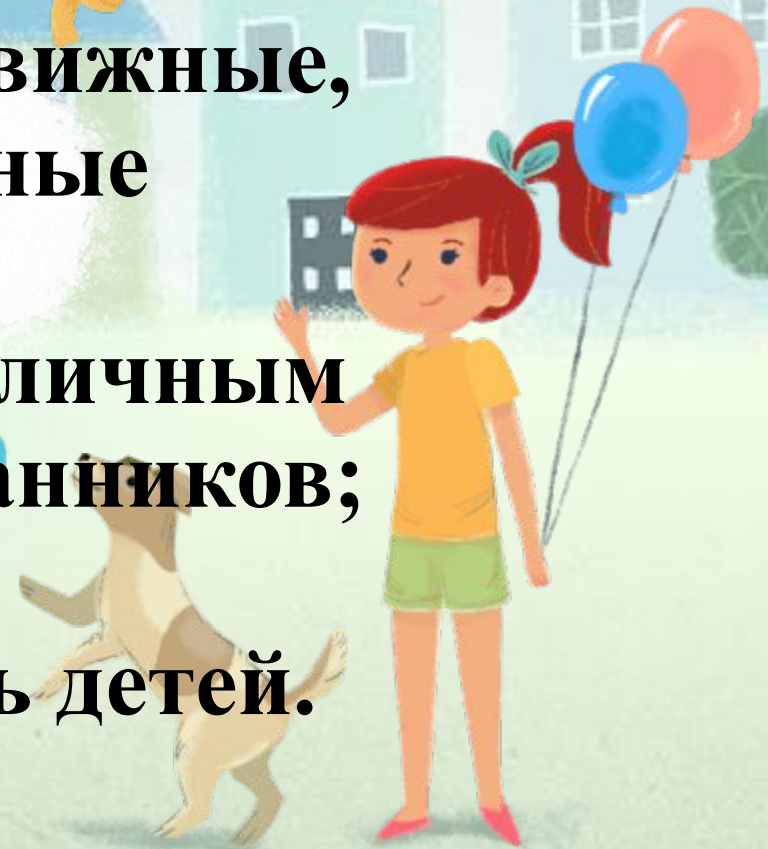


Разработала  
воспитатель:  
М.Ю.Пряхина



# 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»



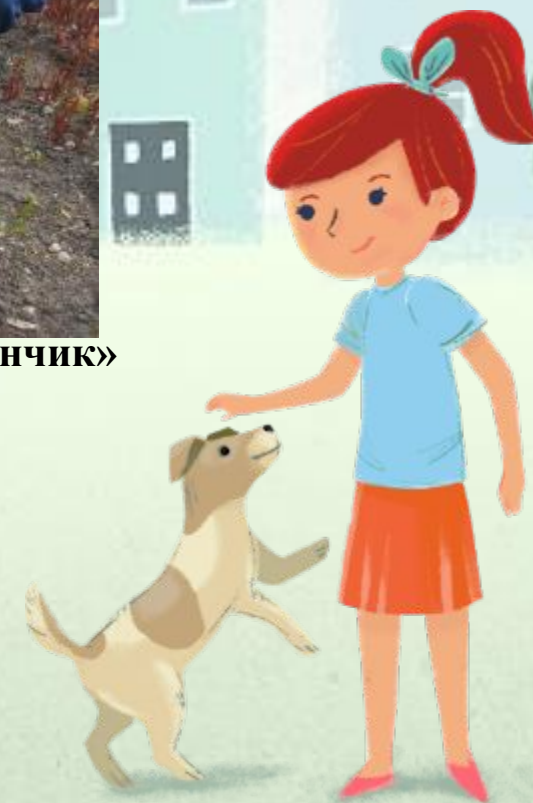
«Носит одуванчик жёлтый сарафанчик»



«Надела берёзка серёжки»



«Вишня  
в цвету»



# Двигательная активность



«Поймай бабочку»



«Лохматый пёс»



«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.

