



ПРОГУЛКА
в режиме детского сада

Рекомендации
воспитателям



Значение прогулки для дошкольника



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Это наиболее доступное средство закаливания. Прогулка способствует повышению выносливости детского организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Прогулка способствует развитию движений, потому как там дети играют и активно двигаются. Благодаря этому у них усиливается обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшается аппетит, повышается жизненный тонус. У дошкольников вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система. А преодоление различных препятствий делает их ловкими, подвижными, выносливыми и укрепляет их мышечную систему.

Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом (районом проживания), его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу.

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.

Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Наблюдения вызывают у детей интерес, они задают множество вопросов, на которые непременно хотят получить исчерпывающий ответ. Все это развивает наблюдательность ребенка, расширяет его кругозор, а обилие природных красок, форм и звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика – будит мысль, воображение и фантазию детей и вызывает даже у самых маленьких радостные переживания.

Выполнение детьми трудовых поручений во время прогулки воспитывает у них трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки способствуют развитию личности дошкольника.

Режим проведения прогулки

Прогулка занимает в режиме дня детей дошкольного возраста значительное время и имеет огромное педагогическое значение.

Прогулка организуется два раза в день: в первую и во вторую половину дня. Согласно СанПиН 2.4.1.2660-10 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, утв. постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91) ежедневная продолжительность прогулки детей должна составлять не менее 4–4,5 часов. Фактически дети гуляют меньше, продолжительность прогулки по разным причинам сокращается, а ее оздоровительный и развивающий потенциал используется далеко не в полной мере. Время же, отведенное на прогулку должно строго соблюдаться.



Структурными компонентами прогулки являются:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия самих детей;
- подвижные игры и игровые упражнения.

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части того основного, что запланировано воспитателем в конкретной прогулке.

Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдений, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности. Например, в пасмурный морозный день дети, выйдя на прогулку, сразу же включаются в подвижную игру, что неизменно поднимает их эмоциональный тонус.

Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание, в формирование личностных качеств дошкольников.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Поскольку воспитатель дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия (снимаются два структурных компонента прогулки).

Организация участка для прогулок



Чтобы воспитанники охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у детей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься на участке. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

Очень полезен труд малышей в цветнике. Там они могут сажать цветы, поливать их, рыхлить землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать ее красоту.

Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок.

Желательно, чтобы каждая возрастная группа располагала отдельным участком, отгороженным от других групп кустарником. На этом участке выделяются места для проведения подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка), для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками.

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. Все это должно иметь привлекательный вид, быть прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовать возрасту и силам детей.



Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы.

Игровые площадки заканчиваются дорожками, по которым дети могут кататься на велосипедах, автомобилях. В

зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, каток (если позволяют условия).

Одевание детей на прогулку

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга.

Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия.

Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната

с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкеток и стульчиков, чтобы ребенку было удобно сесть, одеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям.

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности.

Сначала все они одевают рейтузы, обувь, затем платок, пальто, шапку, шарф и варежки.

При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке.

Малышей помогает одевать няня, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут.

Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания и они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.).

Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу.

Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять ребенку больше самостоятельности.

Когда большинство детей оденется, воспитатель выходит с ними на участок. За остальными воспитанниками следит няня, затем провожает их к воспитателю.

Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе.



Планирование содержания деятельности детей на прогулке

Планирование содержания деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.



Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

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.

Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как бабки, серсо, кольцоброс, кегли, а в старших группах – элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол,

городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой.

Полезны игры, при помощи которых расширяются знания и представления воспитанников об окружающем. Воспитатель дает детям кубики, лото, поощряет игры в семью, космонавтов, пароход, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом – это езда на велосипеде, плавание (при наличии бассейна или водоема), зимой – катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.



Во время прогулки необходимо уделять внимание трудовой деятельности детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Так, осенью воспитанники собирают семена цветов, урожай на огороде, зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения.

Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями.

Трудовые задания должны быть посильны детям и вместе с тем требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемыми) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям и т. д.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Во время прогулки, воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех воспитанников, кто много бегают, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.



Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки.

В младшей группе целевые прогулки проводятся раз в неделю на небольшое расстояние, по улице, где находится детский сад. Со старшими детьми такие прогулки проводятся два раза в неделю и на более далекие расстояния.

Детям младшей группы воспитатель показывает дома, транспорт, пешеходов, средней – здания общественного назначения (школа, Дом культуры, театр и т. п.). Со старшими детьми проводятся целевые прогулки на другие улицы, в ближайший парк или лес. Воспитанники знакомятся с правилами поведения в общественных местах и правилами уличного движения.

На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от воспитанников определенной выдержки, организованности и выносливости.

Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других – упражнение в равновесии, для третьих – спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.



Основное место во время прогулки отводится самостоятельным играм воспитанников. На фоне самостоятельно играющих детей педагог может что-то рассказывать и показывать им, пообщаться с одним-двумя на интересную для них тему, организовать индивидуальные игры-развлечения, понаблюдать с подгруппой детей за каким-либо необычным явлением или событием, которое заметили они сами. Главное – сделать так, чтобы на прогулке не было скучно.