

Методическая рекомендация для педагогов ДОО «Организация и проведение прогулки в детском саду»



Цели и задачи прогулки в дошкольном учреждении

Прогулка – очень важный режимный момент жизнедеятельности детей в ДОО.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

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

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до двух-трех часов в день. Проводится прогулка два раза в день (в первую и вторую половину дня), а летом вся жизнь детей переносится на открытый воздух (за исключением сна и приема пищи).

Виды прогулки (по месту проведения):

- на участке Учреждения;
- пешеходные прогулки за пределы участка ДОО (старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров)

Требования к содержанию прогулок на участке ДОО

Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов:

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

Требования к подготовке и возвращению с прогулки

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

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания
- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную
- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю:
- 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.

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то вначале прогулки проводятся подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры.

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

Содержание прогулок определяется программой по ознакомлению детей с окружающим с учетом предшествующей деятельности детей, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.

Наблюдения

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемыми) в первую очередь наблюдениям за сезонными явлениями в живой и неживой природе. Важно закреплять представления детей о том, что эти изменения влияют на жизнь животных и человека, научить делать выводы о взаимосвязях различных природных явлений. Предпочтительно планировать наблюдения на прогулке по дням недели.

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.

Наблюдение развивает пытливость, любознательность. Воспитатель поддерживает интерес детей к приметам времени года, задает вопросы, которые направляют внимание ребенка и побуждают его к дальнейшим наблюдениям. Полученные наблюдения можно закрепить последующими зарисовками, составлением рассказов.

На летней, весенней, зимней, осенней прогулке педагог периодически обращает внимание детей на цветовую гамму окружающих детский сад деревьев.

Использование стихотворений на определенную тему при наблюдениях и рассматривания помогает усилить впечатления детей от осенней прогулки.

Стихи о природе, загадки, народные приметы и пословицы — все эти нехитрые словесные приемы позволяют сделать прогулку более эмоциональной, направить наблюдение детей в нужное русло.

Организация двигательной активности

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. 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.

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 детей 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).

Подвижные игры планируются и проводятся воспитателем самостоятельно, с учетом пожеланий детей, по рекомендациям узких специалистов или тематически. Они могут быть весьма разнообразны, поэтому во избежание монотонности целесообразно спланировать подвижные игры по дням недели. Такое планирование позволяет учесть интересы каждого

ребенка, полностью охватить программный материал по разделу подвижных игр, организовать деятельность воспитателя. На прогулке обязательно проводятся две подвижные игры. Игры бывают сюжетными, бессюжетными, с правилами, спортивные, малоподвижные, хороводные.

Самостоятельная двигательная активность.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;

- Индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).
- В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы дети не переохлаждались или не перегревались. Организацию двигательной активности воспитатель продумывает перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия.
- Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.
- Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность периода засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

На прогулке дети находятся в тесном контакте с природой, они приспосабливаются к условиям сезона и погоды, что существенно влияет на содержание игр детей. Зимой преобладают физкультурные упражнения (катание на ледяной дорожке, на санках, на горке); конструктивные игры. Для конструктивных игр дети активно используют снег, цветные льдинки, заранее заготовленные вместе с воспитателем. Летом дети с удовольствием играют разнообразным природным материалом: камешки, желуди, листья, песок, вода.

Организация индивидуальной работы

- в соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет индивидуальную работу по познавательноречевому, социально-личностному, физическому или художественно-эстетическому развитию детей;
- с этой целью подготавливает все необходимые материалы и оборудование.
- 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: отработка звукопроизношения, заучивание стихов,
 - Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.
 - Важно, чтобы ребенок, с которым ведется индивидуальная работа, понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные задания.

Трудовые поручения

- воспитатель привлекает детей к сбору игрушек;
- оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке после прогулки,
- уходу за растениями и т.д.

В зависимости от целей и задач прогулки воспитатель готовит необходимый выносной материал, пособия для различных видов детской деятельности, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям.

Воспитатель должен руководить самостоятельной деятельностью детей: обеспечить им полную безопасность, научить использовать пособия в соответствии с их

предназначением, осуществлять постоянный контроль деятельности детей на протяжении всей прогулки.

Прогулки-походы представляют собой организованный вид деятельности, в ходе которого решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Проводить их следует с детьми старшего дошкольного возраста. Оптимальное количество таких прогулок две-три в год. Если проводить их чаще, то эти прогулки могут утратить свою привлекательность, у детей снизиться к ним интерес.

Развлекательные прогулки с персонажем направлены на создание позитивного эмоционального фона, эмоциональную и психологическую разгрузку детей, удовлетворение их потребности в двигательной активности. Формы организации могут быть разнообразными и вариативными, поскольку зависят не только от поставленных целей и задач, но и от тематической направленности и смысловой насыщенности.

Прогулки с персонажем хорошо использовать для мотивации воспитанников к определенному виду деятельности. Персонаж помогает заинтересовать всех детей группы, привлечь их к совместной игровой деятельности, наблюдениям, труду.

Прогулка-событие посвящается определенной теме (Дню космонавтики, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Дню города, Дню знаний и др.) или событию в детском саду. Прогулка-событие помогает воспитателю подчеркнуть важность события, уточнить их знания, выяснить характер восприятия определенной темы. Прогулки данного вида способствуют умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, развивают любознательность дошкольников.

Спортивные прогулки направлены на укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей. При организации подобных прогулок разнообразные виды детской деятельности объединяются спортивной тематикой.

Правильно организованные спортивные прогулки оказывают закаляющее воздействие на детский организм в естественных природных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Акцент в ходе проведения таких прогулок делается на формирование физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

В прогулках – трудовых акциях преобладают трудовые поручения, воспитанники приобщаются к разным формам труда в соответствии с сезоном и погодными условиями. У детей формируется понимание, что труд на природе – это не игра или развлечение, а серьезное занятие. Воспитатель подводит их к пониманию необходимости труда, воспитывает желание участвовать в работах по уходу за растениями, кормлению птиц, уборке территории (очистка веранды от песка, листьев, снега и др.). на таких прогулках дети учатся трудиться коллективно, сообща. Итог выполненной ими работы – это результат совместного труда всех.

Подготовила воспитатель МАДОУ №238 Шейкина Елена Николаевна