

## **Консультация для воспитателей: «Как сделать зимнюю прогулку приятной и полезной»**

**Хлебникова Т.Н., старший воспитатель МБДОУ д/с «Теремок»  
2016 г**

**Прогулка** - обязательный элемент режима дня. В каждом режимном моменте (кроме утреннего приема и ухода домой) обязательно существует подготовительный и завершающий этап: **подготовка** к прогулке, **прогулка**, **возвращение** с прогулки. Для каждого структурного элемента прогулки подобраны направления деятельности, задачи, формы, методы и приёмы.

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

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26

11.5 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.

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

Длительность прогулки в зимний период на улице сокращается при температуре воздуха ниже и скорости ветра более установленных в графике показателей соответствующих возрасту детей.

1 младшие группы до -15 °С тихо – не менее 1 часа

от -12 °С ветер до 5 м/с – не менее 30 мин

2 младшие группы до -20 °С тихо – не менее 1 часа

от -18 °С ветер до 5 м/с – не менее 30 мин

Средние группы до -25 °С тихо – не менее 1 часа

от -20 °С ветер до 7 м/с до- 24°С ветер до 2 м/с (включительно)– не менее 30 мин

Старшие, подготовительные группы до -30 °С тихо – не менее 1 часа

от -25 °С ветер до 10 м/с до -29 °С ветер до 3м/с (включительно)– не менее 30 мин

Для наших детей зима - долгожданная и любимая пора. Они знают: как только выпадает снег, участки детского сада превращаются в сказочную страну, которую населяют персонажи любимых сказок, вылепленные из снега.

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима — не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

При планировании воспитательной работы на прогулке воспитатель должен предусмотреть равномерное чередование спокойной и активной двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки (спокойная самостоятельная деятельность, затем подвижные игры с элементами спорта, спортивные развлечения, трудовая деятельность). Последовательность и продолжительность разных видов деятельности должна изменяться с учётом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности

На прогулке планировать наблюдения предметов и явлений общественной жизни и природы, наблюдения за трудом взрослых. В календарном плане конкретно указывать, что дети будут наблюдать, с какой целью, каким видом труда будут заняты, как будут распределены обязанности между ними.

Планируя прогулку, предусматривать индивидуальную работу по физическому воспитанию в занимательной, игровой форме, спортивные игры и развлечения. Подвижные игры планировать с учётом особенностей сезона, состояния погоды. Важно, чтобы в подвижных играх принимали участие все дети. С этой целью на прогулке планируются только знакомые детям игры, новые впервые вводятся и разучиваются на физкультурных занятиях.

**Итак, на прогулке планируются:**

- Наблюдение.
- Подвижные игры.
- Творческие, сюжетно-ролевые игры.
- Труд. Трудовые поручения.
- Индивидуальная работа по развитию движений.
- Индивидуальная работа (дидактические игры)

**На прогулке запрещается:**

Оставлять детей без присмотра, одних на площадке.

Выход детей за территорию детского сада без сопровождения воспитателя.

Выход воспитателя на прогулку в одежде не соответствующей технике безопасности и погодным условиям.

**Прогулки делятся на несколько видов:**

- Типовая — максимально свободная деятельность детей (максимум атрибутов).
- Комбинированная: целевая прогулка и свободная деятельность.
- Прогулка – экскурсия – поход – целевая – событие – развлечение.
- Спортивные эстафеты.

**Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки, учитывая различные игры:**

- малоподвижные;
- игры средней активности;
- игры с высокой двигательной активностью.

**Кроме этого организуются игры:**

- забавы;
- аттракционы;
- игры – эстафеты;
- сюжетные подвижные игры;
- игры с элементами спорта;
- бессюжетные подвижные игры;
- народные игры;
- хороводные;
- спортивные 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. В зависимости от различных погодных и сезонных условий, объекта наблюдения, общего настроения детей, проведенных занятий, эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

**Главное** – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

Следует заранее спланировать наблюдения за явлениями природы, расположение снежных построек для обеспечения двигательной активности детей, их трудовой деятельности. Наличие разнообразных построек способствует развитию у детей интереса к разным видам основных движений (ходьба, бег по снежному лабиринту, снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. п.).

Для работы со снегом детям всех возрастов потребуются варежки из непромокаемой ткани; деревянные лопатки, ведёрки, совки, формочки для изготовления снежных пирожков и тортов; печатки для получения фигурных оттисков на снегу. Детям старшего дошкольного возраста понадобятся полиэтиленовые тапки разных размеров для формовки снега и приготовления «снежного теста»; вёдра, ящики и рамки для лепки снежных кирпичей; формочки разного вида и размера для изготовления цветных ледяных фонариков, цветов.

В старших группах в течение месяца может быть проведено 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра может повторяться в течение месяца 4-5 раз в зависимости от уровня сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес

Кроме подвижных игр на прогулке необходимо проводить разнообразные упражнения (бег и ходьба, прыжки и метание, упражнения на полосе препятствий). В зимнее время особое внимание следует уделять зимним спортивным упражнениям (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с выполнением разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т. д.), а также играм-эстафетам на санках, лыжах, играм с элементами хоккея.

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.

**Главное** - сделать так, чтобы на прогулке не было скучно. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой и радостью. Для воспитателей прогулка — это уникальная возможность не только оздоровить детей, но и обогатить ребенка новыми знаниями, показать опыты, материал для которых предоставляет сама природа, развить внимание, память и т. п.