

## Методические рекомендации по организации прогулок с дошкольниками в зимний период

Прогулка на свежем воздухе в сочетании с подвижными играми и занятиями физическими упражнениями создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, а также положительно влияет на эмоциональное состояние.

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 3- 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или её отмены.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель и помощник воспитателя, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо посторонних предметов. При организации прогулки на участке дошкольного учреждения помощник воспитателя помогает подготавливать на участке игровую среду. Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности. Воспитатель заранее продумывает её содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.

Прогулка состоит из следующих частей:

- Наблюдение;
- Трудовая деятельность;
- Игровая деятельность (подвижные игры);
- Индивидуальная работа;
- Самостоятельная деятельность детей.

Последовательность их проведения варьируется в зависимости от:

- предшествующей деятельности детей (например, после организации образовательной деятельности физическая культура и музыка целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после организации образовательной деятельности формирование элементарных математических представлений и коммуникация — подвижные игры).
- от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей).
- от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т. д.)
- от познавательных интересов детей.

Наблюдения (воспитателям указывается в планах объект или тема наблюдения, цель проведения наблюдения и с кем оно проводится):

- наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т. д.);

- наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т. д.);
- наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за лыжниками, за транспортом и т. д.).

Помимо стационарно установленного оборудования, на участок непременно следует выносить разнообразный дополнительный материал, который служит целям закрепления, уточнения и конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, развивает наблюдательность, умение детей сравнивать, обобщать и делать простейшие выводы.

В зимнее время, среди припорошённых снегом кустов, с горки спускаются лыжники и саночники (одетые в соответствующие костюмы куклы). За день здесь могут произойти изменения, например, какие-то из кукол изменили своё положение. Кто из ребят заметит это первым? В следующий раз на пригорке появился заяц (игрушка), а из-за кустов за ним будет следить хищники - волк или лиса (игрушки). Грамотный педагог всегда найдёт повод как для наблюдения, так и для развёрнутой беседы с детьми, для инсценировки сказки с этими персонажами или сюжетно-ролевой игры с использованием этих сюрпризных моментов. Нужна только фантазия воспитателя. Нарядный, хорошо украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку. Достаточное количество игрового материала делает прогулку более насыщенной и интересной.

Трудовая деятельность. Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке, следует указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые поручения, или коллективный труд (совместный, общий).

Подвижные игры. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойной деятельности детей рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После активной деятельности детей рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки.

План должен включать игры: малоподвижные; средней активности; с высокой двигательной активностью. Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр. Кроме этого организуются игры: забавы, аттракционы, игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта, сюжетные подвижные игры, бессюжетные подвижные игры, народные игры, хороводные, спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»). Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя).

Индивидуальная работа направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, формирование нравственных качеств.

Самостоятельная деятельность детей. Для её организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности. Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, маски для сюжетно-ролевых игр, вожжи, лыжи, султанчики, флажки, кегли. Формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, оборудование для экспериментов, снегомер, лупа, игрушки из бросового материала.

Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала. Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$  и скорости ветра не более 15 метров в секунду. С детьми 5-7 лет — не ниже  $-20^{\circ}$  и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Чтобы разнообразить движения детей зимой на прогулке, на каждом групповом участке желательно иметь следующие группы снежных фигур:

Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия.

Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания.

Третья группа – фигуры для упражнений в метании.

Четвёртая группа – фигуры для подлезания. И горки для скатывания.

Большое значение нужно придавать профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок для скатывания придерживаемся следующих требований:

В группах раннего возраста – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1, 5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки от 1,0 до 1,5 м с бортиками по краю ската до 15 см) + горка для кукол. Снежный бум длина 1,5 – 2, 0 м; ширина – 30 – 40 см; высота – 15 – 20 см.

Во младшей группе – высота 80-90 см. со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1, 0 м \* 1, 5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки не менее 1,0 до 1,5 м с бортиками по краю ската до 15 см) Снежный бум длина 1,5 – 2, 0 м; ширина – 30 – 40 см; высота – 20 – 25 см. Дуги для подлезания – ширина – 50-60 см, высота – 40 см.

В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1, 0 м \* 1, 5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки не менее 1,0 – 1,5 м с бортиками по краю ската до 15 см) Снежный бум длина 1,5 – 2, 0 м; ширина – 30 – 40 см; высота – 25 – 30 см. Цели для метания: вертикальная (кольцо) – высота – 75 см, расстояние – 1 – 1,5 м.

Горизонтальная (корзина, чаша) – диаметр – 40 – 50 см, расстояние – 1,50 м. Дуги для подлезания – ширина – 50-60 см, высота – 40 см. В старших и подготовительных группах – высота 1-1, 2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1, 0 м \* 1, 5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 14 см, ширина 25см. Ширина горки не менее 1. 0 – 1,5 м с бортиками по краю ската до 15 см)

Старшая группа. Снежный бум длина 1,5 – 2, 0 м; ширина – 30 – 40 см; высота – 30 – 35 см. Ледяные дорожки - длина 1,0– 2, 5 м; ширина – 30 см - 2. Цели для метания: вертикальная (кольцо) – высота – 75 см, расстояние – 1 – 1,5 м. Горизонтальная (корзина, чаша) – диаметр – 40 – 50 см, расстояние – 1,70 м. Дуги для подлезания – ширина – 50-60 см, высота – 50 см.

Подготовительная группа. Снежный бум длина 1,5 – 2, 0 м; ширина – 30 – 40 см; высота – 35 – 40 см. Ледяные дорожки - длина 1,0 – 2, 5 м; ширина – 30 см - 3. Цели для метания: вертикальная (кольцо) – высота – 75 см, расстояние – 1 – 1,5 м. Горизонтальная (корзина, чаша) – диаметр – 40 – 50 см, расстояние – 2,0 м. Дуги для подлезания – ширина – 50-60 см, высота – 60 см.

Ещё одно важное направление – это работа с родителями. Подготовка консультаций следующего содержания: «Прогулки зимой», «Схема, как одеть ребёнка при разных температурных режимах», «Как одеть ребёнка, чтобы он не замёрз или откуда берутся простуды», «Прогулки во время и после болезней», «Подвижные игры всей семьёй», «Чем занять ребёнка на прогулке?». В рубрике «Советуем прочитать» подбираем художественную литературу на зимнюю тематику: сказки, рассказы о природе, стихи, загадки, пословицы о зиме и т. д.

Контрольные пункты к подготовке и проведению зимней прогулки с детьми в ДОУ:

- создание условий на участке и проведение прогулки;
- порядок одевания и раздевания детей;
- содержание и состояние выносного материала;
- организация наблюдений и опытнической деятельности;
- труд детей на участке;
- самостоятельные игры детей;
- индивидуальная работа по развитию основных видов движений;
- состояние оборудования участка;
- организация разнообразной деятельности на прогулке.

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.