

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение №76 г. Липецка

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГУЛОК
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Прогулка – один из режимных моментов, в процессе которого педагог решает образовательные задачи. Прежде всего, задачи образовательной области «Физическое развитие». Она способствует повышению его выносливости и устойчивости организма 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.

Прогулка способствует *умственному развитию*. Во время пребывания на участке или на улице дети осваивают содержание образовательной области «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»: получают много новых представлений 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 как одна из форм организации познавательно-исследовательской деятельности вызывают у них интерес, поисковые вопросы, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает познавательную активность, интерес, наблюдательность, воображение детей, расширяет представления об окружающем.

Прогулки дают возможность решать задачи образовательной области «Социально-коммуникативного развития», происходит:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;
- формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации;
- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.

Требования к продолжительности прогулки. Прогулки с воспитанниками проводятся ежедневно. Время выхода детей на прогулку определяется режимом дня каждой возрастной группы. Общая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре ниже минус 15°C и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Требования к подготовке и проведению прогулок

Перед выходом на прогулку воспитатель организует с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты. Таким образом, решаются задачи образовательной области «Физическое развитие»:

- овладение его элементарными нормами и правилами при формировании полезных привычек.

«Социально-коммуникативное развитие»:

- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимы соответствующие условия. Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиНа.

Учитывая принцип индивидуализации дошкольного образования, рекомендуется одевать детей младшего дошкольного возраста при подготовке к прогулке по подгруппам:

- воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;

- младший воспитатель 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;

- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытье ног.

Возвращение с прогулки.

За несколько минут до завершения прогулки педагог, используя разнообразные методы и приемы работы, организует совместную деятельность по приведению прогулочного участка в порядок, тем самым решает задачи ОО «Социально-коммуникативного развития» (п. 2.6 ФГОС ДО) (формирование позитивных установок к различным видам труда). Создание проблемной ситуации, напоминание о необходимости вытирать ноги. Исполнение правил поведения в помещениях детского сада (правильно, безопасно передвигаться, здесь решается задача «Социально-коммуникативного развития»: формирование основ безопасного поведения в быту). В раздевальной комнате следить за тем, чтобы дети раздевались самостоятельно, аккуратно убирали свои вещи в шкаф. Воспитывать у детей бережное обращение к вещам личного пользования. Формировать навыки самообслуживания.

Организация совместной деятельности ***формы работы, методы и приёмы:***

В младшем дошкольном возрасте

- художественное слово;
- показ, объяснение, упражнения, личный пример, создание игровой ситуации; поддержание интереса к самообслуживанию, напоминание последовательности раздевания, одевания, поручения.

В старшем дошкольном возрасте:

- создание проблемной ситуации (обувь на разные ноги, не правильно застегнуты пуговицы, не заправлена рубашка и т. д.); тренинги, поддержание эстетической развивающей среды, напоминание.

- самостоятельный взаимоконтроль выполнения данного организационного момента, поощрение быстроты раздевания и аккуратности складывания одежды, контроль за действиями детей, привлечение ребят к анализу результатов труда (самообслуживания), объективная оценка

В организации процесса подготовки к прогулке и возвращения с прогулки принимает участие младший воспитатель.

Требования к содержанию прогулок

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.
3. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
4. Элементарный бытовой труд на участке.
5. Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущей формы образовательной деятельности. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести 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.

Наблюдение.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) 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.

В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными, в старшем возрасте наблюдения должны составлять от 15 до 25 минут. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.

Объектами наблюдений могут быть:

- Живая природа: растения и животные;
- Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи);
- Труд взрослых.

Наблюдения за трудом взрослых (дворника, водителя, строителя и т.д.) организуются 1-2 раза в квартал.

Виды наблюдений:

- **Кратковременные наблюдения** организуются для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными – характерные движения, издаваемые звуки и т.д.
- **Длительные наблюдения** организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.

Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную последовательность:

1. устанавливаются факты;
2. формируются связи между частями объекта;
3. идет накопление представлений у детей;
4. проводятся сопоставления;
5. делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.

Подвижные игры.

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

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, кольцоброс, кегли, а в старших группах - элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой.

Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке: в младших группах – 6 – 10 минут, в средних – 10-15 минут, в старших и подготовительных – 20-25 минут. На вечерней прогулке: в младших и средних группах – 10-15 минут, в старших и подготовительных – 12 -15 минут.

Каждый месяц разучивание 2-3 подвижных игр (повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год).

В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (подражание действиям воспитателя).

В средней группе воспитатель распределяет роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей).

В старшей и подготовительной группе проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.

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 преграды, сбегание с пригорков.

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 засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

Роль педагога в организации подвижных игр

Педагог должен следить за соблюдением правил игры, выступать в роли беспристрастного арбитра. Самое главное в организации подвижных игр – увлечь и заинтересовать детей. Не стоит ограничиваться дежурной фразой «А сейчас мы будем играть в ...». Важно заинтересовать детей предстоящим действием. Педагогу желательно самому стать участником игры. Предварительно следует четко объяснить правила. Одновременно с рассказом желательно показать действия, т.е. сформировать образные представления об игре. Пусть кто-то из детей повторит то, что требует особого внимания в игре. Если во время игры правила не выполняются, нужно приостановит игру, сделать доброжелательный комментарий и разъяснит в чем ошибка. В ходе игры педагог должен быть эмоционален. Если интерес к игре пропадает, можно попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Важно не пропустить момент, когда игру лучше всего завершить. Необходимо для игр готовить несложный инвентарь и иметь в запасе интересные считалки.

Особенности организации двигательной активности в зимний период:

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;
- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.

Дидактические игры и упражнения.

Являются одним из структурных компонентов прогулки. Они непродолжительны, занимают по времени в младшем возрасте 3-4 минуты, в старшем возрасте 5-6 минут.

Каждая дидактическая игра состоит: из дидактической задачи, содержания, правил, игровых ситуаций.

При использовании дидактической игры воспитатель должен следовать педагогическим принципам:

- опираться на уже имеющиеся у детей представления;
- задача должна быть достаточно трудна, но и в то же время доступна детям;
- постепенно усложнять дидактическую задачу и игровые действия;
- конкретно и четко объяснять правила;

Виды дидактических игр:

- Игры с предметами (игрушками или природным материалом),
- Словесные игры.

Приемом стимуляции детской активности являются различные дидактические упражнения. Они проводятся несколько раз в течение одной прогулки. Дидактическое упражнение может быть предложено детям в начале, в конце, а может вплестаться в ход наблюдения, например, «Принеси желтый листик», «Найди по листу дерево», «Найди дерево или кустарник по описанию» и т.д. Проводят их со всей группой либо с частью ее.

На прогулках осуществляется работа и по речевому развитию ребенка: разучивание потешек 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. Важно, чтобы ребенок, с которым ведется индивидуальная работа, понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные задания.

Во время самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе ННОД, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых. Происходит это в процессе сюжетно-ролевых игр.

Воспитатель поощряет игры в семью, космонавтов, пароход, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал. Интерес к таким творческим играм развивается у детей с 3-4 лет. Расцвет ролевой игры начинается с 4-лет и наивысшего развития она достигает в середине дошкольного возраста (5-6 лет), а затем постепенно заменяется играми с правилами, возникающими после семи лет.

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся.

Индивидуальная работа

На прогулке наряду с общей работой осуществляется и индивидуальная работа с различными целями:

- преодоление застенчивости;
- развитие наблюдательности;
- воспитание трудолюбия, трудовых навыков;
- речевое развитие;
- отработка спортивных элементов.

Уделять внимание детям, которые проявляют особый интерес к математике, окружающему. Выслушать придуманные ими задачи, рассказы, загадки.

Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми, направленную на физическое развитие. Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей старших и подготовительных к школе групп должно предусматривать:

1) использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих высокой координации движений;

- 2) соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- 3) применение разных способов организации дошкольников;
- 4) рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- 5) создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- 6) активизацию детской самостоятельности;
- 7) стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Самостоятельная деятельность детей

Самостоятельная деятельность детей на прогулке также нуждается в грамотном руководстве.

Воспитатель может предложить детям организовать сюжетно – ролевую или подвижную игру, занимательные задания, игрушки или инвентарь для труда и т.д. Необходим постоянный контроль за самостоятельной деятельностью детей.

Обращая внимание на каждого ребенка, воспитатель постоянно должен держать в поле зрения всех детей: вовремя предотвратить возникающий конфликт, похвалить тех, кто по собственной инициативе навел порядок на веранде, на участке, собрал игрушки. Так создаются хорошие условия для всестороннего развития и воспитания детей на прогулке.

Дошкольники с огромным интересом смотрят на окружающий их мир, но видят далеко не все, иногда даже не замечают главного. А если настоящий воспитатель, который удивляется вместе с ними, учит не только смотреть, но и видеть, дети захотят узнать больше.

Трудовая деятельность детей на участке.

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности – не превышали 5-19 минут в младшем возрасте и 15-20 минут в старшем возрасте.

Формами организации труда детей являются:

- Индивидуальные трудовые поручения;
- Работа в группах;
- Коллективный труд.

Индивидуальные трудовые поручения применяются во всех возрастных группах детского сада.

Коллективный труд дает возможность формировать трудовые навыки и умения одновременно у всех детей группы. Во время коллективного труда формируются умения принимать общую цель труда, согласовывать свои действия, сообща планировать работу.

В младшей группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух трудовых операций, например, взять корм для птиц и положить в кормушку. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу организует как

«труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга

В средней группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные трудовые поручения; требуется постоянное внимание воспитателя к качеству работы; показ и объяснение всего задания – последовательные этапы.

У детей старшего возраста необходимо сформировать умение принять трудовую задачу, представить результат ее выполнения, определить последовательность операций, отобрать необходимые инструменты, самостоятельно заниматься трудовой деятельностью (при небольшой помощи воспитателя). Индивидуальные поручения становятся длительными, например, собрать и оформить гербарий.

Прогулка - режимный момент, в процессе которого решаются образовательные задачи, в том числе, это могут быть задачи, предполагаемые решить в рамках сетки образовательной деятельности. Прогулки должны быть направлены на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование разнообразных видов деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей.

При организации прогулок происходит интеграция образовательных задачи всех образовательных областей, что обеспечивает целостность образовательного процесса, непрерывное, всестороннее развитие дошкольников с учетом их интересов, способностей; дает возможность показывать ребенку мир во всем его многообразии, развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Список литературы:

1. Белая К.Ю., Каралашвили Е.А., Павлова Л.И., Соляникова О.И., Филиппова Н.Н., Бурба И.В., Запихаева Е.М., Антоненкова О.В., Никомарова Е.Ю. Тематические прогулки в детском саду. – М.: УЦ «Перспектива», 2014.
2. Донченко Е.А. Организация прогулки в ДОУ: методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений: в 2 ч. Ч. 1/сост.. – Архангельск: изд-во АО ИППК РО, 2011. – 66 с.
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 10 -2013, №1, 2,3 – 2014.
4. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №2. – 2014. - Методические рекомендации по организации прогулок-событий.
5. Сигимова М. Н. Познание мира растений: занятия с детьми 4 -7 лет / авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2009. - 251 с. - (Образовательное пространство ДОУ).