



# **Организация прогулок в дошкольных учреждениях**

# «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья»

Г.Н. Сперанский.



- **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 познавательному, речевому, художественно-эстетическому, социально-коммуникативному, художественно-эстетическому и физическому развитию детей.

**Организация прогулок** в дошкольном учреждении **соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**:  
рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день:

в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой;

**Прогулка** – это режимный момент жизнедеятельности детей в детском саду.

В ходе прогулки возможно интеграция всех образовательных областей , требуемых ФГОС ДО:

«Физическое развитие»,

«Социально-коммуникативное развитие»,

«Речевое развитие»,

«Познавательное развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие.



# Требования к продолжительности прогулки.

Режим длительности **проведения прогулок на улице.**

Сан Пин «Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет **3 – 4** часа.

Продолжительность **прогулки** определяется дошкольной образовательной **организацией** в зависимости от климатических условий .

При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность **прогулки** рекомендуется сокращать»

- **в холодный период прогулки** на воздухе рекомендуется **проводить 2 раза в день**: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой (*в темное время если нет освещения, то не гуляем*). В целях недопущения переохлаждения участков тела (*лицо, руки, ноги*) в холодную погоду, *рекомендуется отправлять детей в помещение, обогреваемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут.*

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом образовательного процесса, который рекомендуется Сан Пин и утверждается руководителем ДОУ

## Требования к одежде детей:

- - в любое время года одежда и обувь должны **соответствовать** погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей (*работа с родителями*);
- **Порядок хранения одежды в шкафчике:**  
на верхней полке кладется шапка и шарф. Кофта, колготки, теплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок.  
Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки. (*при наличии сушильных шкафов в ДОУ одежда и обувь детей просушивается*)





# Содержание прогулки с детьми

- Содержание прогулки зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.
- **Структурные компоненты прогулки (или части прогулки):**
  - **1. Наблюдение, исследовательская деятельность.**
  - **2. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой подвижности, игры на выбор детей,**
  - **3. Индивидуальная работа с детьми,**
  - **4. Труд детей на участке.**
  - **5. Самостоятельная игровая деятельность.**

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия.

## Подвижная игра.

● **В холодные дни** целесообразно **начинать прогулку с подвижных игр, 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.

● **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 во всех возрастных группах так же организуются подвижные игры, продолжительность которых не превышает 10-20 мин.*



Каждый месяц педагог (воспитатель, специалист по физической культуре) обязан разучить с детьми **2-3 подвижные игры** (*повторение в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год*)

В дошкольном учреждении во всех возрастных группах во время проведения прогулки с детьми не допускается длительное нахождение детей **без движений**.



# **Индивидуальная работа на прогулке**

**Воспитатель , организует индивидуальную работу на прогулке:**

- 1. в соответствии с календарным планированием**
- 2. особенностями детей (для одних организует игру с мячом, для других - упражнение в равновесии, для третьих – прыжки с разбегу и т. д.)**



# Требования безопасности во время прогулок на участке детского сада

**Перед приемом детей на участке ДОО, перед прогулкой сотрудник детского сада обязан проверить все прогулочные площадки на наличие опасных предметов ( в ДОО ежедневно запись в журнале)**

1. Не допускается организация **прогулки**, на одном игровом участке одновременно 2 и более групп воспитанников,
2. Присутствие родителей на вечерней **прогулке**
3. Воспитатель обязан обеспечить наблюдение, контроль за спокойным выходом воспитанников из помещения и спуска с крыльца, не бежать, не толкаться, при спуске и подъеме на 2-й этаж держаться за перила, не нести перед собой большие игрушки и предметы, закрывающие обзор.
4. В жаркую погоду на площадке должен быть теневой навес, питьевая вода, умывальник с водой.

« Без игры нет, и не может быть  
Полноценного развития ребенка.  
Игра-это огромное светлое окно,  
Через которое в духовный мир ребенка  
Вливается жизненный поток  
Представлений, понятий.  
Игра-это искра, зажигающая пытливость  
И любознательность» .

В. А. Сухомлинский