



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, отапливаемый 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