**Методика проведения прогулки в ДОУ**

**Иевлева С.Ю.**

**Декабрь 2022года**

Прогулка - обязательный элемент режима дня. Основная задача педагогической работы воспитателя на прогулке состоит в обеспечении активной содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности.

Прогулка должна дать ребенку разрядку, снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у него жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития ребенка в иных условиях и видах деятельности.

Прогулка проводится два раза в день (в первую и во вторую половину дня). Рекомендуемая продолжительность ежедневных **прогулок** составляет 3 – 4 часа и определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность **прогулки** рекомендуется сокращать. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 ° С и скорости ветра более 15 м/с (п.11.5 СанПиН 2.4.1.3049-13).

Время выхода на **прогулку** каждой возрастной группы определяется режимом образовательного процесса.

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

Немаловажную роль в прогулке играет оформление участка и игровое оборудование на нем, которое создает не только отличное настроение, но и развивает в определенном смысле физические способности детей.

Сейчас, в зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, вал для перешагивания, дуги для подлезания, место для метания в горизонтальную и вертикальную цель, лыжню для старших групп.

Одевание детей на прогулку нужно **организовать так**, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Сначала дети надевают носки, гамаши, кофты, шапки, куртки, завязывают шарф, берут с собой варежки и обувают обувь. При возвращении с **прогулки** раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать помощник воспитатель, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, то они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях *(застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.)*. Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

Требования к одежде детей:

В любое время года одежда и обувь должна соответствовать погоде на данный момент и не должна перегревать или переохлаждать детей;

Зимой одежда сверху должна быть трехслойной.

*Первый слой* – майка, футболка.

*Второй слой* - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного).

Брюки на подкладке (флиса или синтепона). Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Теплые непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться.

*Третий слой* – куртка на синтепоне или пухе из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги. Современные куртки имеют 2 замка, что дает дополнительное тепло и в случае поломки одного даст время на замену другого.

При очень низкой температуре рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти в зависимости от теплозащитных свойств верхней одежды. - в летний период во избежание перегрева детям надевают легкие головные уборы.

После прогулки в любое время года необходимо мытье рук. В летний период после возвращения детей с **прогулки необходимо** мытье ног.

Порядок хранения одежды в шкафчике: на верхней полке хранится шапка и шарф. Кофта, гамаши, колготки, штаны и пр. хранятся на средней полке. Верхняя одежда вешается на крючок. Обувь стоит на нижней полке.

Для того, чтобы **прогулки** радовали детей и способствовали всестороннему развитию, а не становились скучными, воспитатель ежедневно планирует их содержание. Ее цели и задачи должны **соответствовать** текущим планам на данный период времени. Включаем в **программное содержание прогулки воспитательные**, обучающие и развивающие задачи. В ходе **прогулки**, возможно, интеграция всех образовательных областей: *«Физическое развитие»*, *«Социально-коммуникативное развитие»*, *«Речевое развитие»*, *«Познавательное развитие»*, «Художественно-эстетическое развитие.

Для **организации деятельности детей готовится все необходимое оборудование,** выносной материал. Он должен **соответствовать содержанию прогулки**, отвечать требованиям безопасности. Кроме того, выносной материал должен быть подобран в **соответствии с возрастом детей**.

Обязателен настрой воспитанников на **прогулку**. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности. В таком случае она окажется продуктивной. Кроме того, хорошее настроение в сочетании с физическими упражнениями будет способствовать улучшению общего самочувствия дошкольников.

Содержание детей на **прогулке**зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Структурные компоненты **прогулки**:

1. Наблюдение, исследовательская деятельность.

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

4. Труд детей на участке.

5. Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность структурных компонентов **прогулки** может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. 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. В первую очередь мы наблюдаем за сезонными явлениями в живой и неживой природе. Например: Обращаем внимание на облака и в игровой форме фантазируем на что они похожи: рассматриваем их форму, цвет, сравниваем с известными детьми образами. Или наблюдая за листьями, как они поменяли окраску, можно, например, включить математический счет и посчитать сколько листиков на определенной веточке. Или в летнее время при рассматривании цветов *(одуванчиков)* можно наблюдение совместить с дидактической игрой, такой как *«Назови части растений»*. Мы одновременно развиваем речь, учим правильно называть части растений, обогащаем словарный запас детей.

Также мы всегда обращаем внимание на птиц. Мы всегда во все времена года наблюдаем за птицами, но в зимнее время особенно. Объясняем, что птицам голодно зимой, поэтому они прилетаю поближе к людям, чтобы найти корм. Дети с огромным удовольствием бегут на улицу, помня, что их ждет там их пернатый друг, для того чтобы покормить его и его товарищей. О всех наблюдениях рассказать невозможно, об этом можно говорить бесконечно, так как наблюдать можно абсолютно за всем. Что нас окружает, чем мы и занимаемся.

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.**

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, шофера, строителя и т. д.)* **организуются также регулярно.**

**При наблюдении необходим «синтез искусств», т.е. чтение стихов, музыкальное сопровождение и пр.**

**Игра и двигательная активность.**

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. Важно, чтобы игры были на разные виды движений: бег, метание, прыжки, равновесие и пр. Необходимо так организовать игровую деятельность детей, чтобы они не простыли (нельзя в холодную погоду начинать игровую деятельность с игр высокой подвижности, дети могут вспотеть, а затем замерзнуть. Как следствие - простуда). В сырую, дождливую погоду *(особенно весной и осенью)* следует **организовать малоподвижные игры**, которые не требуют большого пространства и проводятся на площадке под навесом.

Во время **прогулок** могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как бабки, кольцеброс, кегли, а в старших группах - элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, футбол. 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 – 20-25 минут.

Каждый месяц разучивание 2-3 п/и *(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 добавляются **игры-эстафеты**, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

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

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.

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.

**Трудовая деятельность детей на участке.**

Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на **прогулке**. Содержание и формы ее **организации**зависят от погоды и времени года. Осенью дети собирают природный материал, зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения. Так же привлекаем детей к сбору игрушек. Трудовые задания детям даются такие, которые не требуют от них определенных усилий.

Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности – не превышали 5-15 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.

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.

**Организация** **индивидуальной работы**

На прогулке наряду с общей работой осуществляется и индивидуальный подход к детям с различными целями:

- преодоление застенчивости ребѐнка;

- вовлечение его в детский коллектив;

- подготовка к участию в образовательной деятельности;

- развитие наблюдательности;

- воспитание трудолюбия, трудовых навыков;

- развитие речи, коммуникативных умений и навыков;

- отработка спортивных элементов;

- закрепление основных движений;

- закрепление и совершенствование умений и навыков по различным образовательным областям и др.

На фоне самостоятельно играющих детей педагог может что-то рассказывать и показывать им, пообщаться с ними на интересную для них тему, организовать индивидуальные игры-развлечения, понаблюдать с подгруппой за каким-либо событием или явлением, которое заметили они сами.

Индивидуальная работа на прогулке также планируется. При этом учитываются рекомендации узких специалистов – музыкального руководителя, учителя-логопеда, педагога по изодеятельности. 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 деревья, сбегание с пригорков, разучивание физкультурного упражнения с одним или несколькими отстающими детьми.

На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука, это может быть и беседа по важной для ребенка теме. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии. Воспитатель должен выслушать придуманные детьми задачи, привлечь к решению «болельщиков»; послушать придуманные рассказы, загадки и стихи; оценить рисунки детей на асфальте, постройки из песка. Важно, чтобы ребенок, с которым ведется индивидуальная работа, понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные задания. **Для одних организует игру с мячом**, для других - упражнение в равновесии, для третьих – прыжки с разбегу и т. д.

**Самостоятельная деятельность.**

Самостоятельная деятельность детей на **прогулке** также нуждается в руководстве и контроле.

Можно предложить детям **организовать подвижную игру**, или занимательные задания. Во время самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе ОД, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых. Происходит это и 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 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. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Каждый ребенок – маленький исследователь, он с радостью и удивлением открывает для себя окружающий мир. Дети стремятся к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Чем полнее и разнообразнее будет **организована** детская деятельность на **прогулке**, тем успешнее будет идти развитие детей, лучше реализуются потенциальные возможности и детские творческие проявления.