

Консультация «Прогулка»

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Ребенок дошкольного возраста должен гулять (даже в холодное время года) до 4 – 5 часов в день. Летом же вся деятельность детей может проходить на воздухе.

Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде ее можно организовать на веранде, под навесом. В этом случае с детьми проводят беседы, организуют спокойные игры, для которых не требуется большого пространства. Иногда при плохой погоде длительность прогулки можно сократить.

Чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

- утренний прием детей проводить на участке в течение всего года;
- проводить на воздухе утреннюю гимнастику и часть физкультурных занятий;
- четко выполнять все режимные моменты в течение дня, что позволит своевременно выходить на прогулку и обеспечит достаточную ее длительность в детском саду и с родителями по возвращении из детского сада.

В течение дня в детском саду ребенок испытывает разнообразные нагрузки, связанные с необходимостью выполнения многих требований режима и программы обучения. На самостоятельную деятельность у дошкольников остается сравнительно мало времени. В этом отношении прогулка особенно важна и необходима, поскольку детям предоставляется возможность проявить свои творческие способности, поиграть в любимые игры, используя оборудование участка, игрушки и пособия, которых нет в группе, побегать.

Воспитатель планирует содержание каждой прогулки (ставит перед собой определенные педагогические и оздоровительные задачи), делая ее целенаправленной. Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр, физических упражнений, труда, наблюдений, самостоятельной деятельности и др., а эффективность реализации всех компонентов прогулки полностью зависит от воспитателя.

Структурными компонентами прогулки являются:

- разнообразные наблюдения;
- трудовые поручения;
- двигательная активность;
- подвижные, спортивные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность;
- индивидуальная работа по разным направлениям развития детей.

Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки проводятся подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения.

Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то 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 и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут заниматься ими в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении.

Следует помнить, что наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений, в последние 8 – 10 минут прогулки детям лучше всего заняться спокойными играми, убрать игрушки, привести в порядок площадку.

Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе. Нужно переключать их на другую деятельность и менять место игры.

Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. А это, прежде всего, зависит от организованности детей, дисциплины. Перед выходом на прогулку взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка – его самочувствие, соответствие одежды и обуви погоде и всем гигиеническим требованиям.

Важно, чтобы в каждом детском саду была оборудована общая физкультурная площадка, в которой выделяется место для игр в волейбол, футбол, имеются яма для прыжков в длину с разбега, с места, дорожки для бега на разные дистанции. Эта физкультурная площадка должна использоваться постоянно и не только на организованных занятиях, но и во время самостоятельных игр на прогулке. Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на участок выносят крупногабаритные игрушки, машины, разнообразные пособия: в теплое время года – обручи, мячи, скакалки, принадлежности для игры в бадминтон, баскетбол. В зимнее время целесообразно использовать участок для катания детей на санках, ходьбы на лыжах, скольжения по ледяной дорожке. Все это способствует совершенствованию физического развития детей, улучшает тренированность организма, повышает его защитные реакции и сопротивляемость вредным факторам.

Автор – составитель: Белянина Елена Александровна, воспитатель,
МДОУ детский сад общеразвивающего вида №44