

**«Обеспечение  
оздоровительной  
направленности физического  
развития детей в детском  
саду путем активного  
проведения прогулок»**

**Подготовила воспитатель группы «Кузнечики»  
ГБДОУ детский са№ 310 Трофимова Светлана**



# ПЛАН

1. Цели, задачи, виды прогулок;
2. Требования к санитарному состоянию участка;
3. Требования к времени пребывания на свежем воздухе;
4. Требования к организации дошкольников на прогулку.
5. Важность прогулки для оздоровления воспитанников.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГУЛКИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

**ПРОГУЛКА** – очень важный режимный момент жизнедеятельности детей в ДООУ.

## **ЦЕЛИ 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-личностному развитию детей.

## **ВИДЫ ПРОГУЛКИ (по месту проведения):**

- на участке Учреждения;
- пешеходные прогулки за пределы участка ДООУ (старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров);

# ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ И ВОЗВРАЩЕНИЮ С ПРОГУЛКИ

Перед выходом на прогулку воспитатель организует с детьми проведение гигиенических процедур: посещение туалетной комнаты.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

## ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ПРОГУЛКЕ

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

помощник воспитателя 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

в помощь при одевании в каждую группу раннего и младшего дошкольного возраста закрепляются сотрудники из числа рабочего и медицинского персонала ДОУ

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

## ПОРЯДОК ОДЕВАНИЯ ДЕТЕЙ

Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться следующего порядка одевания:

- вначале дети надевают колготки, рейтузы,
- затем кофты, комбинезон, обувь
- и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф.

Необходимо знакомить детей с последовательностью одевания, особенно в младшей группе. Схемы-модели могут в этом помочь

# ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ

Возвращение детей с прогулки также организуется по подгруппам.

- Помощник воспитателя уводит с участка первую подгруппу детей.
- Дети второй подгруппы продолжают гулять еще в течение 10—15 минут с воспитателем.



- Помощник воспитателя помогает детям:
- развязать шарфы,
  - расстегнуть и снять верхнюю одежду,
  - сложить одежду в шкафчик. Раздевшись, дети спокойно идут в группу и играют

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

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОДЕВАНИЯ



КОЛГОТКИ



БАДЛОН



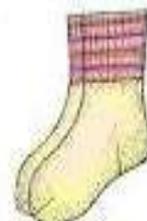
РЕЙТУЗЫ



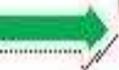
СВИТЕР



КОМБИНЕЗОН



НОСКИ



САПОГИ



ШАПКА



КУРТКА



ШАРФ



ВАРЕЖКИ  
ПЕРЧАТКИ

# 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;
- при колебаниях температуры от +3 до -3°C и слабом ветре одежда детей должна состоять из трех слоев, включая белье. Верхняя одежда состоит из утепленной куртки, брюк или гамаш; на ногах утепленные ботинки;
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трех слоях одежды.
- при более низких температурах 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.



**В уголок для родителей следует поместить  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ,  
соответствующие возрасту детей и времени года.  
Призывайте родителей не перегревать ребенка,  
одевать детей в соответствии с погодными условиями.**

# ПОРЯДОК ХРАНЕНИЯ ОДЕЖДЫ В ШКАФЧИКЕ

- На верхней полке кладется шарф, шапка.
- Кофта, рейтузы, колготки, тёплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок.
- Рукавички на резинке должны быть продернуты через рукава и вешалку верхней одежды.
- Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.



# ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПРОГУЛОК НА УЧАСТКЕ ДОУ

Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов:

наблюдение;

двигательная активность:  
подвижные, спортивные игры;  
спортивные упражнения.

индивидуальная работа  
по различным  
направлениям развития  
воспитанников;

трудовые поручения;

самостоятельная деятельность детей;

## **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 вначале прогулки проводятся 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.**
- **Содержание прогулок определяется программой по ознакомлению детей с окружающим с учетом предшествующей деятельности детей, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с календарным планированием в каждой возрастной группе.**

# НАБЛЮДЕНИЯ

## ОРГАНИЗАЦИЯ НАБЛЮДЕНИЙ:

Процесс наблюдения может быть организован за объектами и погодными явлениями.

При планировании наблюдений воспитатель продумывает:

- оборудование и материалы, используемые по ходу наблюдения, размещение детей;
- приемы привлечения внимания детей к наблюдению (сюрпризные моменты, загадки, постановка познавательной задачи, проблемная ситуация);
- приемы активизации умственной деятельности (поисковые вопросы, действия, сравнение, использование детского опыта).



# ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать:**

**Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке:**

- в младшей группе – 6-10 мин,
- в средней группе – 10-15 мин,
- в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин.

**На вечерней прогулке:**

- в младшей и в средней группах – 10-15 мин,
- в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин.

Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований.

**К спортивным упражнениям относятся:**

- катание на санках,
- на лыжах,
- катание на велосипедах, самокатах.

**К спортивным играм относятся:**

- городки,
- баскетбол,
- бадминтон,
- настольный теннис,
- футбол, хоккей



# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;
- индивидуальные задания (в соответствие с календарным планированием).
- В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы дети не переохлаждались или не перегревались.
- Организацию двигательной активности воспитатель продумывает перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия.
- 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 перевозбуждёнными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность периода засыпания, может быть причиной снижения аппетита

# ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет индивидуальную работу по:

- познавательно-речевому,
- социально-личностному,
- физическому
- художественно-эстетическому развитию детей;

С этой целью подготавливает все необходимые материалы и оборудование.

# ТРУДОВЫЕ ПОРУЧЕНИЯ

Воспитатель привлекает детей:

- к сбору игрушек;
- оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке после прогулки,
- уходу за растениями и т.д.



В зависимости от целей и задач прогулки воспитатель готовит необходимый выносной материал, пособия для различных видов детской деятельности, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям.

Воспитатель должен руководить самостоятельной деятельностью детей:

- обеспечить им полную безопасность,
- научить использовать пособия в соответствии с их предназначением,
- осуществлять постоянный контроль деятельности детей на протяжении всей прогулки

# Важность прогулки для оздоровления воспитанников.

**Модель «Три кита» , на которых держится жизнь и здоровье ребенка.**



Основным средством развития **сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем** являются **движения**.

- ▶ Развитие **сердечно-сосудистой системы** совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц
- ▶ Самыми полезными видами движений наиболее благоприятно сказывающихся на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка являются ходьба и бег. Вот почему так важно проводить подвижные игры и упражнения на прогулке

Повышение резервов **дыхательной системы** ребенка происходит за счет регулярной **АКТИВНОСТИ** на свежем воздухе!!!

**Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением.**

Система **иммунобиологической защиты** достаточно сложная, но и она связана с движением. **Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата.**

При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам.

Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты.

- ▶ **Закаливающее воздействие на организм ребёнка при прогулке оказывают природные факторы.**
- ▶ **Регулярность физических нагрузок на прогулке способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка, а следовательно оздоровлению и укреплению иммунитета.**