

**Консультация для воспитателей на тему:  
«Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования  
здорового образа жизни детей»**

Прогулка на свежем воздухе в сочетании с подвижными играми и занятиями физическими упражнениями создаёт прекрасные условия для оздоровления детей, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 3- 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или её отмены. В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель и помощник воспитателя, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов. При организации прогулки на участке дошкольного учреждения помощник воспитателя помогает подготавливать на участке игровую среду. Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности. Воспитатель заранее продумывает её содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой. А начинается вся подготовка воспитателя к зимней прогулке ещё летом – с перспективного плана. Затем смотрим календарный план воспитательно-образовательной работы.

**Прогулка состоит из следующих частей:**

1. *Наблюдение;*
2. *Трудовая деятельность;*
3. *Игровая деятельность (подвижные игры) ;*
4. *Индивидуальная работа;*
5. *Самостоятельная деятельность детей.*

Последовательность их проведения варьируется в зависимости от:

- предшествующей деятельности детей (например, после организации образовательной деятельности физическая культура и музыка целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после организации образовательной деятельности формирование элементарных математических представлений и коммуникация — подвижные игры).

- от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей).

- от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т. д.)

- от познавательных интересов детей.

**Наблюдения** (воспитателям указывается в планах объект или тема наблюдения, цель проведения наблюдения и с кем оно проводится):

- наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т. д.);

- наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т. д.);

- наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за лыжниками, за транспортом – снегоуборочной машиной и т. д.).

Помимо стационарно установленного оборудования, на участок непременно следует выносить **разнообразный дополнительный материал**, который служит целям закрепления, уточнения и конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, развивает наблюдательность, умение детей сравнивать, обобщать и делать простейшие выводы. В зимнее время, среди припорошённых снегом кустов, с горки спускаются лыжники и саночки (одетые в соответствующие костюмы куклы). За день здесь могут

произошли изменения, например, какие-то из кукол изменили своё положение. Кто из ребят заметит это первым? В следующий раз на пригорке появился заяц, а из-за кустов за ним будет следить хищники - волк или лиса. Грамотный педагог всегда найдёт повод как для наблюдения, так и для развёрнутой беседы с детьми, для инсценировки сказки с этими персонажами или сюжетно-ролевой игры с использованием этих сюрпризных моментов. Нужна только фантазия воспитателя. Нарядный, хорошо украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на насыщенной и интересной.

**Трудовая деятельность.** Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке, следует указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые поручения, или коллективный труд (совместный, общий).

**Подвижные игры.** Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойной деятельности детей рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После активной деятельности детей рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. План должен включать игры

- *малоподвижные;*
- *игры средней активности;*
- *игры с высокой двигательной активностью.*

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Кроме этого организуются игры:

- *забавы*
- *аттракционы*
- *игры-эстафеты*
- *сюжетные подвижные игры*
- *игры с элементами спорта*
- *сюжетные подвижные игры*
- *бессюжетные подвижные игры*
- *народные игры*
- *хороводные*
- *спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).*

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя). Индивидуальная работа направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

Самостоятельная деятельность детей. Для её организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

**Материалы и оборудование,** используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, маски для сюжетно-ролевых игр, вожжи, лыжи, султанчики, флажки, кегли. Формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, оборудование для экспериментов, снегомер, лупа, игрушки из бросового материала. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15° и скорости ветра не более 15 метров в секунду. С детьми 5-7 лет —

не ниже  $-20^{\circ}$  и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

**Физкультурно-оздоровительная работа** в зимний период может, осуществляется через проведение малой Зимней Олимпиады, совместных спортивных праздников со школьниками (преимущество со школой, Дня здоровья, Дня подвижных игр народов мира, проведении физкультурных праздников и развлечений, физкультурных занятий на улице. Все эти мероприятия проходятся на свежем воздухе, задействуются не только воспитанники ДООУ и воспитатели, но выпускники детского сада, узкие специалисты, младшие воспитатели, родители.

Чтобы разнообразить движения детей зимой на прогулке, на каждом групповом участке желательнее иметь следующие группы снежных фигур:

Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия.

Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания.

Третья группа – фигуры для упражнений в метании.

Четвёртая группа – фигуры для подлезания.

**И горки для скатывания.**

Большое значение нужно придавать профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок для скатывания придерживаемся следующих требований:

В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м \* 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25 см. Ширина горки не менее 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол.

Во 2 мл. группе – высота 80-90 см.

В средней группе – высота 90-100 см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же.

В старших и подготовительных группах – высота 1-1, 2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

Ещё одно важное направление – это **работа с родителями**. В холлах ДООУ на информационных стендах размещаем консультации следующего содержания: «Прогулки зимой», «Схема, как одеть ребёнка при разных температурных режимах», «Как одеть ребёнка, чтобы он не замёрз или откуда берутся простуды»,

«Прогулки во время и после болезней», «Подвижные игры всей семьёй», «Чем занять ребёнка на прогулке?». В рубрике «Советуем прочитать» имеется подборка художественной литературы на зимнюю тематику: сказки, рассказы о природе, стихи, загадки, пословицы о зиме и т. д. Педагогами ДООУ проводятся совместные мероприятия с родителями – развлечения, праздники, «Зимние посиделки» и т. д. И так подводим итог.

Контрольные пункты к подготовке и проведению зимней прогулки с детьми в ДООУ:

- создание условий на участке и проведение прогулки;**
- порядок одевания и раздевания детей;**
- содержание и состояние выносного материала;**
- организация наблюдений и опытнической деятельности;**
- труд детей на участке;**
- самостоятельные игры детей;**
- индивидуальная работа по развитию основных видов движений;**
- состояние оборудования участка;**
- организация разнообразной деятельности на прогулке.**

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.