**Консультация для воспитателей**

**«Организация и планирование прогулок в зимний период в младшем дошкольном возрасте»**

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно – образовательной работы с детьми в условиях прогулки. В течение года прогулки проводятся ежедневно. В зимний период прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов, при соответствующем санитарным нормам температурном режиме и силе ветра. При несоответствующих погодных условиях прогулка может быть сокращена, либо отменена вообще.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15° и скорости ветра не более 15 м/с. С детьми 5-7 лет — не ниже –20° и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже –15 ° и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В целях охраны жизни и здоровья детей, воспитатель должен перед прогулкой осмотреть участок. В холодное время года помощник помогает воспитателю заменять у детей промокшие варежки, пораньше заводить в помещение тех, кто замерз и т.д. Планируя целевую прогулку за пределы детского сада, воспитатель и помощник воспитателя должны хорошо знать маршрут и учитывать длительность пребывания детей на улице. Структура прогулки выглядит следующим образом:

1. Наблюдение;

2. Трудовая деятельность;

3. Подвижные игры

4. Индивидуальная работа;

5. Самостоятельная деятельность детей (игровая и двигательная)

6. Спортивные упражнения;

Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. Последовательность их проведения варьируется в зависимости от: предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — 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. В течение всего года обязательно проводится и вечерняя прогулка, на вечерней прогулке снимаются два структурных компонента: наблюдение и трудовые действия. Обязательно ставятся и вносятся в план цели таких структурных компонентов прогулки как: наблюдение (за живой и неживой природой), трудовая деятельность, подвижная игра.

Наблюдения (рекомендуется указывать в планах объект или тему наблюдения, цель проведения наблюдения): 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 транспортом и т.д.).

Трудовая деятельность. Планируется труд на участке, необходимо указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые поручения, или коллективный труд (совместный, общий).

Подвижные игры. Рекомендуется проводить две - три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Т.о. 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 (в течение месяца может разучиваться одна игра, а на неделю планируется одна игра, но уже знакомая детям). Кроме этого могут быть организованы игры: игры-эстафеты сюжетные подвижные игры игры с элементами спорта 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). Инструктор по ФК разрабатывает перспективное планирование подвижных игр для всех возрастных групп; с начинающими воспитателями проводит консультации по планированию и методике проведения подвижных игр на прогулке. Необходимо иметь картотеку считалок и подвижных игр для детей 3-7 лет.

**Подвижные игры для младших дошкольников**

**Игры и забавы с санками.**

**Снежинки и ветер**. В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

**Санный круг**. В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предла- гает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

**Санная путаница** Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок. В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

**Парное катание**. Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

**Забавные упражнения**

**Белые медведи**. Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Взобравшись наверх, сбегают вниз.

**По снежному мостику**. Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз. Методические указания для педагогов: следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

**Поезд и туннель.** Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд про- ходит в туннель. Дети меняются ролями и игра продолжается.

**Рекомендации для родителей**

**«Зимние прогулки: соблюдаем безопасность»**

Безопасность на заснеженных улицах. Для начала рассмотрим, так сказать, зимнюю технику безопасности. Начинается она еще у двери. Дети из-за плохой теплорегуляции более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Для предотвращения переохлаждения проследите за тем, чтобы одежда была многослойной (между слоями сохраняется воздух, долго удерживающий тепло тела) и свободной, а обувь – просторной и легкой. Зимние забавы – это чаще всего активный и подвижный отдых, во время которого может произойти другая неприятная крайность – перегрев организма. Поэтому наденьте на ребенка только необходимый минимум одежды, который позволит не замерзнуть и не будет мешать движениям. А лучшие сохранят руки теплыми непромокаемые варежки с мехом внутри. И не забудьте прихватить сменную пару. При ветреной и морозной погоде некоторым детям полезно мазать лицо кремом минут за 10 до выхода на улицу. Предупредите своего ребенка о том, что под снегом могут скрываться такие неприятные сюрпризы, как стекла от разбитых бутылок, камни, куски железа и проволоки и просто мусор. Поэтому место для зимних игр надо выбирать подальше от помоек, окон, подъездов и строительных площадок. По этой же причине старайтесь избегать неочищенных улиц. Опасность могут представлять также раскатанные ледяные дорожки и скопления сосулек. Любому ребенку в любое время года пригодится умение правильно падать. Зимой этому учить легче. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь вместе падать на бок, аккуратно смягчая падение руками и подгибая колени. Приземление на спину или вперед на руки травматически опасно. У каждой зимней забавы есть и свои особенности.

**Катание на лыжах.**

В целом, это наиболее безопасный вид зимних прогулок. Здесь важно лишь правильно выбрать длину лыж и размер ботинок (они должны быть точно впору). А если вы собираетесь скатываться на лыжах с горки, проверьте, чтобы она не была леденистой и слишком крутой или ухабистой.

**Катание на коньках**

Катание на коньках укрепляет стопу и голеностоп, но чревато растяжениями, ушибами и вывихами. Безопасность на льду обеспечит выполнение следующих правил: Ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Смягчить падения поможет плотная одежда. От ушибов головы спасет мягкая ткань, вложенная в шапку в районе затылка. Не отходите от ребенка ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его, предотвратив этим серьезные травмы.

**Санки**

Для прогулок на этом так любимом детьми зимнем «транспорте» придется одеться потеплее. Будьте особенно бдительными, переходя дорогу: если санки нельзя толкать перед собой, то ребенка следует вынуть из них. Учтите, что кататься на санках с горки нежелательно. Но если этого не избежать, научите ребенка правилам поведения на горке.

**Горки**

Объясните ребенку заранее, что на горке важно соблюдать дисциплину и последовательность. И убедитесь в безопасности горки: поблизости не должно быть дороги и препятствий в виде деревьев и заборов. Ну, и наверно, любая мама понимает, что для таких игр очень важно, чтобы одежда была непромокаемой и защищала от попадания снега внутрь.

**Зимние травмы.**

Ну, а если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.