Организация и проведение прогулок в старшей группе детского сада

**Актуальность темы:**  
В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных. Большинство современных детей редко общаются с природой. не соприкасаются с ней, это лишает их возможности познать, почувствовать ее не только глазами, но и другими органами чувств. Общаясь с природой, дети могли бы не только получить психологическую разгрузку, но и получить положительный эмоциональный настрой, укрепить свое здоровье. Природа – это богатейшая кладовая, неоценимая богатством для интеллектуального, речевого развития ребёнка.  
**Цель**– укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.   
**Задачи :**  
• оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;  
• способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста;  
• оптимизировать двигательную активность детей  
способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей.  
Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.  
На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.  
Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.  
**Виды прогулки (по месту проведения):**  
· на участке Учреждения;  
- пешеходные прогулки за пределы участка Учреждения (старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров);  
- в функциональных помещениях детского сада (в актированные дни).  
**Виды прогулок по содержанию:**  
· Традиционная включающая в себя трудовую деятельность детей (уборка листьев, снега и т.д.), подвижные и тихие игры и т.д.;;  
· Тематическая: состоящая из наблюдений и бесед на конкретную тему (животные, облака, деревья, городской транспорт и т.д.), может представлять собой уличную театральную постановку, квест с преодолением несложных препятствий – требует заранее подготовленного сценария;  
· Целевая (проводится со второй младшей группы с выходом за пределы детского сада);  
· Экскурсия (проводится систематически со средней группы не менее 1 раза в месяц);  
· Поход, пеший переход (проводится с детьми старшего дошкольного возраста1-2 раза в год).  
Режим длительности проведения прогулок на улице  
Режим дня детского сада предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 — 4,5 часа.  
Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.  
В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину дня — перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°С, для детей 5-7 лет при температуре до -20°С.  
-Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.  
**Структура прогулки :**  
1. Наблюдение.  
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 по развитию движений, физических качеств.  
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.  
**Наблюдение**  
Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами.  
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, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.  
**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 1-2 раза в квартал.  
**Виды наблюдения:**  
• Кратковременные наблюдения организуются для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными — характерные движения, издаваемые звуки и т.д.  
• Длительные наблюдения организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.  
**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. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.  
Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.  
Во время прогулок могут быть широко использованы народные игры с предметами такие, как, кольцеброс, кегли, а в старших группах — элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, , бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. 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 — 12 -15 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 проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.  
Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.  
Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.  
Трудовая деятельность детей на участке  
Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Формами организации труда детей вы видите на экране  
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. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу организует как «труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга  
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:**  
- в соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет индивидуальную работу по познавательно – речевому, социально – коммуникативному, физическому или художественно – эстетическому развитию детей;  
- с этой целью подготавливаются все необходимые на прогулке материалы и оборудование.  
Индивидуальная работа на прогулке тщательно планируется. Она направлена на закрепление, каких – либо навыков, разучивание физкультурного упражнения с одним или несколькими отстающими детьми, на отработку звукопроизношения, заучивание стихов, на закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств. Важно, чтобы ребенок, с которым ведется индивидуальная работа, понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные задания.  
Самостоятельная деятельность детей на прогулке также нуждается в грамотном руководстве. Во время самостоятельной игровой деятельности дети отражают впечатления, полученные в процессе НОД, экскурсий, повседневной жизни, усваивают знания о труде взрослых. Происходит это в процессе сюжетно-ролевых игр. Одним из видов творческих игр являются строительные игры с природным материалом: песком, глиной, мелкими камушками и т. д. Для организации самостоятельной деятельности необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.  
«Мир, окружающий ребенка, - это прежде всего мир природы с безграничным богатством явлений, с неисчерпаемой красотой.»