

****

**Прогулки**

**для детей 2-3 лет**

Методическая разработка

первой младшей группы «Радуга»

2018 г.

**Организация и методика проведения прогулки в детском саду.**

 **Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста.**

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.

**Требования к продолжительности прогулки. 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 не менее 3 часов.

* 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 — после полдника. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15°С.

* Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

**Подготовка к прогулке.**

* Перед выходом на прогулку воспитатель организовывает с детьми проведение

гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

* Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не

приходилось долго ждать друг друга. Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:

 - 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;

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

* Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в

определенной последовательности. Сначала все они надевают рейтузы, пальто, шапку, шарф и варежки затем обувь. При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке.

Малышей помогает одевать помощник воспитателя, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, то они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

* Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее.

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. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

**Структура прогулки:**

* Наблюдение.
* Подвижные игры (2-3 игры: игра большой подвижности, игра малой подвижности и игра на выбор детей).
* Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
* Труд детей на участке.
* 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 5 до 10 минут и осуществляется

на фоне самостоятельной деятельности.

* Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные 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 перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

* **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.

* 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 (дворника, шофера, строителя и т.д.).

***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.

* Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную ***последовательность:***
1. устанавливаются факты;
2. формируются связи между частями объекта;
3. идет накопление представлений у детей;
4. проводятся сопоставления;
5. делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.

* **Целевые прогулки.**

Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами группового участка. С этой целью организуются целевые прогулки, которые проводятся ***1 раз в неделю*** ***на небольшое расстояние, по территории детского сада***. Воспитатель показывает дома, транспорт, пешеходов и др. На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность.

* **Подвижные игры.**

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 *бессюжетные народные игры с предметами*, такие, как бабки, кольцеброс, кегли.

В младшем возрасте *рекомендуются игры с текстом* (подражание действиям воспитателя).

Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.

В жаркую погоду проводятся *игры с водой*.

Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и *спортивные развлечения (упражнения*). Летом — это *езда на велосипеде*, *классики*, зимой — *катание на санках.*

* Время проведения подвижных игр и физических упражненийна утренней прогулке:

 в младших группах — ***5 - 10 минут***. На вечерней прогулке — ***10 - 15 минут.***

* Каждый месяц разучиваеюся ***не менее 2-х подвижных игр***  (повтор в течение месяца и

закрепление 3 - 4 раза в год).

* ***Особенности организации двигательной активности:***

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;

- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом;

- не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого — либо текста.

* **Индивидуальная работа с детьми**
* Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних

организует игру с мячом, метание в цель, для других — упражнение в равновесии, для третьих — спрыгивание с возвышенности, перешагивание через препятствия, сбегание с пригорков.

* 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. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности — не превышали 5-15 минут в младшем возрасте.

***Формами организации труда детей являются:***

* Индивидуальные трудовые поручения;
* Работа в группах;
* Коллективный труд.

*Индивидуальные трудовые поручения* применяются во всех возрастных группах детского сада.

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

*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.

**Памятка педагога к организации и проведению прогулок.**

1. Разработку прогулки начните с календарного планирования. Ее цели и задачи должны соответствовать текущим планам на данный период времени. Включите в программное содержание прогулки воспитательные, обучающие и развивающие задачи.
2. Подготовьте всё необходимое оборудование для организации деятельности детей. Обратите внимание на выносной материал. Он должен соответствовать содержанию прогулки, отвечать требованиям безопасности. Кроме того, выносной материал должен быть подобран в соответствии с возрастом детей. Обязательно проверьте количество игрушек. Их должно хватить для всех детей. Недопустимо, чтобы кто-то из дошкольников испытал недостаток оборудования для игры.
3. Составьте краткий план прогулки и зафиксируйте его на карточке. Это позволит планомерно осуществить намеченные задачи. Кроме того, это облегчит проведение прогулки.
4. Обязательно настройте воспитанников на прогулку. Пусть они почувствуют радость от предстоящей деятельности. В таком случае она окажется продуктивной. Кроме того, хорошее настроение в сочетании с физическими упражнениями будет способствовать улучшению общего самочувствия дошкольников.

**Темы прогулок (картотека)**

**Осень**

Прогулка № 1 «Наблюдение за состоянием погоды»

Прогулка № 2 «Листопад»

Прогулка № 3 «Наблюдение за осенним лесом»

Прогулка № 4 «Наблюдение за птицами во время кормления»

Прогулка № 5 «Рассматривание клумбы»

Прогулка № 6 «Наблюдение за облаками»

Прогулка № 7 «У цветочной клумбы»

Прогулка № 8 «Наблюдение за птицами»

Прогулка № 9 «Что нам осень подарила»

Прогулка № 10 «Наблюдение за приметами золотой осени»

Прогулка № 11 «Наблюдение за дождем»

Прогулка № 12 «Наблюдение за листопадом»

Прогулка № 13 «Наблюдение за дождем и ветром»

Прогулка № 14 «Наблюдение за работой дворника»

Прогулка № 15 «Наблюдение за березой»

Прогулка № 16 «Наблюдение за собакой»

Прогулка № 17 «Рассматривание осеннего дерева-1»

Прогулка № 18 «Наблюдение за птицами»

Прогулка № 19 «Наблюдение за солнцем»

Прогулка № 20 «Наблюдение за кошкой»

Прогулка № 21 «Наблюдение за транспортом»

Прогулка № 22 «Осень»

Прогулка № 23 «Наблюдение за птицами»

Прогулка № 24 «Наблюдение за грузовым транспортом»

Прогулка № 25 «Наблюдение за елью»

Прогулка № 26 «Наблюдение за работой дворника»

Прогулка № 27 «Наблюдение за рябиной»

Прогулка № 28 «Наблюдение за собакой»

Прогулка № 29 «Наблюдение за первым снегом»

Прогулка № 30 «Наблюдение за льдом»

Прогулка № 31 «Наблюдение за собакой»

Прогулка № 32 «Знакомство с пешеходной дорожкой - тротуаром»

Прогулка № 33 «Осеннее дерево - 2»

Прогулка № 34 «Наблюдение за проезжей частью дороги»

Прогулка № 35 «Наблюдение за сезонными явлениями – инеем, заморозками»

Прогулка № 36 «Наблюдение за кустарником»

Прогулка № 37 «Наблюдение за автобусом»

Прогулка № 38 «Наблюдение за облаками»

Прогулка № 39 «Наблюдение на огороде»

Прогулка № 40 «Наблюдение за птицами»

Прогулка № 41 «Хмурая осень»

Прогулка № 42 «Наблюдение за деревьями»

Прогулка № 43 «Автомобиль»

Прогулка № 44 «Наблюдение за грузовым транспортом»

Прогулка № 45 «Наблюдение за снегопадом»

**Зима**

Прогулка № 1 «Наблюдение за выпавшим снегом»

Прогулка № 2 «Наблюдение за птицами зимой»

Прогулка № 3 «Наблюдение за растительностью»

Прогулка № 4 «Наблюдение за проезжей частью дороги»

Прогулка № 5 «Наблюдение за работой дворника зимой»

Прогулка № 6 «Наблюдение за небом»

Прогулка № 7 «Наблюдение за березой»

Прогулка № 8 «Наблюдение за снегом»

Прогулка № 9 «Наблюдение за елью»

Прогулка № 10 «Наблюдение за щенятами»

Прогулка № 11 «Наблюдение за кошкой»

Прогулка №12 «Наблюдение за синицей»

Прогулка №13 «Экскурсия в зимний парк»

Прогулка № 14 «Знакомство с пешеходной дорожкой в зимнее время»

Прогулка № 15 «Наблюдение за солнцем»

Прогулка № 16 «Как одеты прохожие?»

Прогулка № 17 «Наблюдение за свойствами снега»

Прогулка № 18 «Наблюдение за ветром»

Прогулка № 19 «Морозный солнечный денек»

Прогулка № 20 «Чьи следы?»

Прогулка № 21 «Наблюдение за деревьями»

Прогулка № 22 «Наблюдение за снегопадом»

Прогулка № 23 «Знакомство с правилами поведения пешеходов»

Прогулка № 24 «Наблюдение за снегирем»

Прогулка № 25 «Наблюдение за птицами»

Прогулка № 26 «Наблюдение за автобусом»

Прогулка № 27 «Зима холодная»

Прогулка № 28 «Наблюдение за зимующими птицами»

Прогулка № 29 «Белая берёза»

Прогулка № 30 «Наблюдение за вороной»

Прогулка № 31 «Следы на снегу»

Прогулка № 32 «Птицы зимой»

Прогулка № 33 «Наблюдение за растительностью»

Прогулка № 34 «Рассматривание снежинки»

Прогулка № 35«Наблюдение за работой дворника»

Прогулка № 36 «Наблюдение за ветром»

Прогулка № 37«Зимние забавы»

Прогулка № 38 «Наблюдение за елью»

Прогулка № 39 «Как одеты прохожие?»

**Весна**

Прогулка № 1 «Наблюдение за снегом»

Прогулка № 2 «Следы на снегу»

Прогулка № 3 «Наблюдение за облаками»

Прогулка № 4 «Рассматривание грузового транспорта»

Прогулка № 5 «Наблюдение за снегирем»

Прогулка № 6 «Рассматривание сосулек»

Прогулка № 7 «Наблюдение за проезжей частью дороги»

Прогулка № 8 «Приметы ранней весны»

Прогулка № 9 «Наблюдение за снегирями»

Прогулка № 10 «Наблюдение за работой дворника»

Прогулка № 11 «Наблюдение за весенним состоянием природы»

Прогулка № 12 «Приметы весны»

Прогулка № 13 «Рассматривание почек на ветке тополя»

Прогулка № 14 «Рассматривание почек на деревьях»

Прогулка № 15 «Рассматривание елочки весной»

Прогулка № 16 «Наблюдение за одеждой прохожих»

Прогулка № 17 «Наблюдение за воробьями и голубями»

Прогулка № 18 «Наблюдение за деревьями и кустарниками»

Прогулка № 19 «Наблюдение за проталинами и зеленой травой»

Прогулка № 20 «Наблюдение за солнцем»

Прогулка № 21 «Изменения в природе»

Прогулка № 22 «Весна в жизни лесных зверей»

Прогулка № 23 «Перелётные птицы»

Прогулка № 24 «Наблюдение за погодой»

Прогулка № 25 «Транспорт»

Прогулка № 26 «Наблюдение за кошкой»

Прогулка № 27 «Наблюдение за облаками»

Прогулка № 28 «Наблюдение за мухами»

Прогулка № 29 «Наблюдение за собакой»

Прогулка № 30 «Наблюдение за муравьями»

Прогулка № 31 «Наблюдение за бабочкой»

Прогулка № 32 «Рассматривание божьей коровки»

Прогулка № 33 Экскурсия «Зеленый огород»

**Лето**

Прогулка № 1 «Наблюдение за солнцем»

Прогулка № 2 «Наблюдение за погодой летом»

Прогулка № 3 «Наблюдение за небом и тучами»

Прогулка № 4 «Наблюдение за небом и облаками»

Прогулка № 5 «Наблюдение за работой дворника»

Прогулка № 6 «Рассматривание берёзы»

Прогулка № 7 «Рассматривание грузового транспорта»

Прогулка № 8 «Наблюдение за ветром»

Прогулка № 9 «Наблюдение за дождем»

Прогулка № 10 «Наблюдение за радугой после дождя»

Прогулка № 11 «Сравнение деревьев и кустарников»

Прогулка № 12 «Наблюдение за цветущими растениями»

Прогулка № 13 «Рассматривание подорожника»

Прогулка № 14«Наблюдение за ветром»

Прогулка № 15 «Рассматривание ромашки»

Прогулка № 16 «Играем в песочнице»

Прогулка № 17 «Жаркое лето»

Прогулка № 18 «Наблюдение за муравьями»

Прогулка № 19 «Наблюдение за свойствами песка и почвы»

Прогулка № 20 «Наблюдение за свойствами воды»

Прогулка № 21 «Наблюдение за жучками»
Прогулка № 22 «Кораблики»

Прогулка № 23 «Знакомство с комарами»

Прогулка № 24 «Наблюдение за свойствами песка и почвы (сходства и различия)»

Прогулка № 25 «Наблюдение за проезжей частью дороги»

Прогулка № 26 «Рассматривание елочки летом»

Прогулка № 27 «Наблюдение за бабочкой»

Прогулка № 28 «Рассматривание божьей коровки»

Прогулка № 29 Экскурсия на «Зеленый огород»

Прогулка № 30 «Наблюдение за кошкой»

Прогулка № 31 «У цветочной клумбы»

Прогулка № 32 «Рассматривание клумбы»

Прогулка № 33 «Наблюдение за облаками»

Прогулка № 34 «Наблюдение за собакой»

Прогулка № 35 «Знакомство с пешеходной дорожкой - тротуаром»

Прогулка № 36 «Дерево летом»