Методическая разработка Рябова О В

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Забота о воспитании здорового ребенка является ежедневной задачей в нашей работе.

Одним из основных факторов оздоровления детей в детском саду являются прогулки с детьми. Прогулки – это надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует аппетиту, усвояемости питательных веществ и оказывает закаливающий эффект. Свет и солнечные лучи способствуют образованию в организме витамина Д, необходимого для укрепления костного аппарата. Прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50 процентов суточной потребности в активных движениях. Прогулка должна дать ребенку: разрядку, снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у него жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития ребенка в иных условиях деятельности.

Основные требования к организации прогулок определены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года №26. Рекомендованная продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Проводится она в любую погоду два раза в день (в первую и вторую половину дня), а летом вся жизнь детей переносится на открытый воздух (за исключением приема пищи и сна).

В любое время года при проведении прогулки воспитатель обязан наблюдать за самочувствием и тепловым состоянием детей. В холодное время года не допускать переохлаждения, а в теплое – перегревания. В летний период обязан соблюдать питьевой режим на прогулке.

Комфортное состояние детей на прогулке обеспечивается ее интересным содержанием. Для того, чтобы прогулки были разнообразными и интересными для детей, воспитатели должны ежедневно планировать содержание прогулки. Педагог планирует прогулку с учетом множества факторов: погодных условий, возраста детей, их познавательных интересов, имеющегося материала, тематики предыдущей образовательной деятельности. При этом необходимо равномерно чередовать спокойную и двигательную деятельности, распределять физическую нагрузку во время прогулки.

Традиционно прогулка включает в себя организацию с воспитанниками: познавательной (наблюдение за явлениями природы, растительным и животным миром, неживой природой); трудовую деятельность; двигательную и самостоятельную деятельность детей по их выбору и интересам.

Познавательная деятельность детей – известно, что ознакомление с предметами или явлениями дает наиболее оптимальный результат, если оно носит действенный характер. Необходимо предоставить детям возможность действовать с объектами в окружающем его мире. Предметами исследования старших дошкольников могут быть: вода («Цветная капелька» , «Фонтанчики», «Водяные часы»); ветер («Откуда дует ветер», «Воздух занимает место»); песок («Узоры на песке», «Из чего построен дом»); явления неживой природы («Измерение тени взрослого и ребенка», «Изготовление солнечных часов»); живая природа «Живые часы», «Сколько лет дереву»).

Кроме этого, рекомендуется использовать разнообразные дидактические задания и игры. Например, «Найди листок, который упал давно, вчера, сегодня», «Круглый год».

С целью усиления внимания к речевой работе на прогулке рекомендуется использовать речевые игры и задания - «Что ты слышишь вокруг себя?», «Кто позвал?» и др. развивающие слуховое восприятие и фонематический слух детей.

Во всех возрастных группах, в любое время года на прогулке необходимо проводить наблюдения за сезонными изменениями, происходящими в растительном и животном мире. К ним педагог должен хорошо подготовиться, продумать организацию детей, отобрать объект, за которым будут наблюдать, составить вопросы и быть готовым к неожиданным ситуациям, возникающим на прогулке (прилет птиц, распустившийся цветок, роса, радуга и пр.).

Трудовая деятельность детей – для ее организации педагогу необходимо знать и соблюдать требования гигиены детского труда, правила охраны жизни и здоровья детей (использование не травмоопасных предметов, предметов вызывающих аллергию и соответствующих возрастным особенностям детей). Трудовая деятельность планируется и проводится в любое время года. Зимой организуется работа со снегом; осенью, весной и летом - в цветнике и на огороде.

Летом рекомендуется работать с детьми не в жаркие часы (утром и вечером); обязательно чередовать виды работы. Инвентарь должен соответствовать возрасту детей .

Двигательная деятельность детей – подвижные игры, эстафеты, физкультурные развлечения, разнообразные игровые упражнения с предметами и без них, упражнения с игровыми материалами: обручами, мячами, скакалками, ракетками, кеглями и т.д., это тот перечень двигательных форм, которые следует активно использовать на прогулке. Ежедневно рекомендуется планировать две подвижных игры (утром и вечером). Кроме того, дети старших и подготовительных групп могут предложить педагогу провести их любимую игру. Руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь – при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (ходьба по узкой дорожке, прыжковые упражнения) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений.

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры), изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре; выбирать место для проведения игр, изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре, определять дистанцию для пробежек, проползания, количество прыжков.