

## Организация и проведение прогулки

Прогулка - это один из основных обязательных режимных моментов в детском саду.

Организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня (СанПиН 2.4.1.2660 – 10, пункт 12.5).

Направлена на укрепление здоровья, профилактики заболеваемости, физическое, умственное, познавательно речевое, художественно эстетическое развитие детей.

Прогулка обеспечивает разностороннее развитие ребёнка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, и художественно-эстетическому.

### Задача:

- обеспечить полную свободу в деятельности: создать условия для движений (дети должны двигаться не менее 70% длительности прогулки);
- подумать, как обычное оборудование участка сделать привлекательным. Например, добавить новизну: на гимнастическую лестницу поместить мишень для метания (сшить из ткани или сделать из картона), доской соединить 2—3 стационарных пособия.
- иметь технологические карты на игры и упражнения, на физкультурное оборудование участка — схематические зарисовки вариантов использования. Это упростит подготовку к прогулкам.

### При планировании прогулки необходимо:

- продумать рациональное распределение детей на участке по подгруппам;
- использовать разные способы организации детей;
- предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
- предусматривать разные приемы для включения застенчивых, малоподвижных, малоактивных детей к участию в различных играх;
- учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
- предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
- во время организации двигательной деятельности учитывать функциональные возможности каждого ребенка, не допускать признаки чрезмерной нагрузки – покраснение лица, частые «шумные» дыхания, возбуждение, конфликты со сверстниками, нарушение координации движений. В этом случае следует предложить менее подвижное занятие;
- чередование подвижной деятельности со спокойной, например, после неоднократного скатывания с горки предложить покатать куклу по ровной дорожке (зимой), игру «Ловишки» сменить играми с мячом (летом);

- заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды:

- **зимой** – сооружение совместно с детьми горки для кукол; изготовление снежных тортов и пряников способом формовки используя пластмассовые ведёрки; прокладывание дорожки лопатой в свежеснеженном снегу; выкладывание узоров печатками; сооружение снежных валов (длиной 3-4 м) для упражнений в равновесии, бугорков для прыгания, горки для скатывания, открытого неглубокого лабиринта для разнообразных игр, ледяных дорожек, разметки для игр – обозначение линии старта, «домиков» (делают анилиновыми красителями, разведёнными в горячей воде) и т.д.;

- **летом** – игры с песком – прокладывание дорог для машин лопатой; способом формовки изготовление песочных тортов, пирожных и пряников используя пластмассовые ведёрки и формочки; плескание в бассейне и игры с водой, езда на велосипеде; рисование мелом; наблюдение, за ветром используя султанчики и вертушки;

- продумывать рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- помнить, что подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение детского сада.

Для организации самостоятельной деятельности детей на прогулке необходимо иметь выносной материал

