МДОУ детский сад № 227

Консультация для воспитателей

Организация прогулки в холодное время года.

Воспитатель:

Горбачева И.В.

2019-2020 учебный год

Г. Ярославль

Организация прогулки в холодный период времени.

 Прогулка — это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.

 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.

 Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

 Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Организуя прогулку на свежем воздухе, мы создаём условия для активной деятельности детей.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей должно предусматривать:

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;

2. Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;

3. Применение разных способов организации дошкольников;

4. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

5. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

6. Активизацию детской самостоятельности;

7. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

 На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

 Немало важным аспектом для укрепления иммунитета ребенка является то, что дети должны гулять не только в теплое время года, но в холодный период времени обязательно. Считается, что именно в холодное время года прогулка является более действенным способом закаливания всего организма в целом.

 В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

 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.

 Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. На площадке может быть сооружены в зимнее время года, из снега, небольшие пролеты для перешагивания, 6-8 мишеней для бросков, углубления для прыжков; фигуры для подлезания; горки для скатывания; использование в достаточном количестве инвентаря для зимних игр на воздухе. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными. Прогулки на улице так же являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости. (Перемещение взгляда с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является своеобразной тренировкой для глаз), не говоря уже о познании окружающего мира.

 Во время прогулки важно, чтобы все дети были заняты. Педагогу необходимо следить за тем, чтобы воспитанники на прогулке в холодное время года не замерзли. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

 Работу по закаливанию рекомендуется вести с ранней осени, стараясь оставаться с детьми на воздухе почти такое же время, как и летом. Благодаря этому дети привыкнут к постепенному похолоданию. Так ежедневные прогулки войдут в привычку и станут необходимыми в первую очередь для детей и родителей.

 Длительность прогулки в зимний период на улице сокращается при температуре воздуха ниже и скорости ветра более установленных в графике показателей соответствующих возрасту детей.

1 младшие группы до -15 -17 С тихо – не менее 1 часа, от -12 С ветер до 5 м/с – не менее 30 мин.

2 младшие группы до -20-22 С тихо – не менее 1 часа, от -18 С ветер до 5 м/с – не менее 30 мин.

Средние группы до -25 С тихо – не менее 1 часа, от -20 С ветер до 7 м/с до- 24С ветер до 2 м/с (включительно) – не менее 30 мин.

Старшие, подготовительные группы до -30 С тихо – не менее 1 часа, от -25 С ветер до 10 м/с до -29 С ветер до 3м/с (включительно) – не менее 30 мин.

Не забываем о принципе закаливания на свежем воздухе:

1) постепенность; благодаря этому принципу дети привыкнут подолгу гулять в любую погоду без ущерба для их здоровья;

2) систематичность, изо дня в день дети в течение установленного времени находятся на свежем и холодном воздухе, желательно без перерывов; этот принцип помогает воспитать у детей привычку к полноценной прогулке.

3) учёт индивидуальных особенностей.

 Так же для обеспечения закаливания детского организма во время прогулки на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слойности (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух и чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения.

Подготовка к прогулке.

Перед выходом на прогулку воспитатель организовывает с детьми проведение гигиенических процедур.

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;

младший воспитатель проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;

в помощь при одевании в каждую группу раннего и младшего дошкольного возраста закрепляются сотрудники из числа рабочего и медицинского персонала ДОУ;

воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а младший воспитатель 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.

 Прогулка один из видов закаливания детского организма. Нельзя лишать детей радости движения и заряда бодрости! Прогулка делает детей физически более выносливыми, укрепляет здоровье детей, улучшает настроение, а значит, способствует в дальнейшем успешному обучению в школе.