

## Консультация для родителей «Моя первая прогулка в детском саду»

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. 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. Наконец, 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% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей интерес, желание идти на прогулку. Можно украсить веселыми гирляндами и рассмотреть их потом, поиграть с ними. Прикрепить вертушки, султанчики для наблюдений за ветром, дети потом сами начинают за ними наблюдать. Можно повесить погремушки (бубен) на разной высоте – одни для прохождения и подлезания (не задень, чтобы не зазвенела), другие для прыжков.

Еще одно правило. Нельзя давать детям на прогулке игрушки, которые вышли из употребления в группе, т.е. сломанные, испорченные, все игрушки должны быть хорошо обрабатываемыми, яркими и целыми.

Непременным условием успешного проведения прогулки является правильное планирование ее проведения.

1. Один из главных компонентов прогулки – это наблюдение, т.к. оно обогащает представление детей о мире природы, людей, эстетические представления. Во время наблюдения мы активизируем такие процессы как зрение, слух, осязание, обоняние, тактильных и вкусовых ощущений – все это способствует глубокому познанию окружающего мира, оставляет в душе ребенка увлекательные и незабываемые впечатления. Зависят планируемые наблюдения от времени года, погодных условий, пройденного материала. И, конечно, бывают незапланированные наблюдения,

которые просто невозможно оставить без внимания – это прилетевшие на кормушку птицы, появившийся самолет или воздушный шар, вдруг пошедший снег и т.д.

2. Дидактические задания длятся не более 3-4 минут, проводятся несколько раз в течение прогулки. Они могут проводиться как с одним ребенком, так и с подгруппой и со всеми детьми сразу. Также могут быть элементом наблюдения. Задания очень разнообразны, должны быть обязательно в форме игры, доступны и понятны малышам по содержанию. Например: листья для букета, льдинки для украшения, камушки для медвежат и т.д. Обязательным условием является законченность, то есть: собирали букет – возьмите в группу или сделайте украшения, делали льдинки – украсьте лабиринт, раскладывали камешки – угостите медвежат.

Предлагая дидактические задания, мы решаем не только задачи на усвоение признаков и свойства предметов, но и на активизацию мыслительных процессов, звукопроизношение, активизацию словаря, движений, умение анализировать. В процессе игр происходит активное накопление чувственного опыта, развивается наблюдательность и внимание, память и мышление.

3. Обучение трудовым действиям является важным компонентом прогулки. В процессе их выполнения мы формируем положительное отношение, уважение к труду взрослых, желание включиться в трудовой процесс, а затем и желание самостоятельно что-то сделать.

На что необходимо обратить внимание? Первые поручения должны быть очень простыми и понятными для детей: отнеси в коробку, убери на полочку, собери камушки... Почему? Малыши очень эмоциональны и быстро увлекаются. Скажи им, собираем снег, и они хватают лопатки или ведерки и бегут его собирать, ломая на пути постройки, сделанные ранее. Собирая листья, могут так увлечься, сто начинают их раскидывать. И только тогда, когда они видят результат труда, они будут и в следующий раз охотно откликаться на предложение воспитателя.

По времени трудовой процесс не может быть долгим, если это совместно с воспитателем, то некоторые дети довольно долго занимаются предложенной работой (10-20 минут). Необходимо правильно подобрать инвентарь для выполнения трудовых действий. Летом ведерки должны быть небольшие – 0.8л, желательно с отметкой внутри 0.2-0.3 кг – уровень наполнения. Для переноски песка для построек, воды для игр. Зимой до 2 л, так как снег легкий и объемный. Время выполнения таких поручений 5-7 минут, расстояния не более 100-150 м. если есть у детей желание, поручение можно повторить. Лопатки зимой должны быть на каждого ребенка, их размер не более 20x25, грабли, венички, желательно настоящие, черенки у этого инвентаря 60-70см.

Перед выполнением заданий воспитатель обязательно объясняет, что надо хорошо послушать, что и как будут делать дети. Перечисляем последовательность выполнения и всегда строго следим за правильность ее выполнения. Это дисциплинирует детей, а также помогает воспитателю наблюдать за выполнением поручения. Например: налить воды до нужной отметки, донести воду до тазика, аккуратно вылить ее. По завершении каждого цикла надо предложить малышам самим проверить правильность выполнения и только после этого переходить к следующему этапу. Вскоре это принесет положительные результаты. Малыши поймут алгоритм, и в следующий раз уже самостоятельно будут справляться с заданием. Как одевание.

Выполняя поручения и видя результат, у детей повышается самооценка, происходит обогащение самостоятельных действий, он учится уважать и ценить труд взрослых людей, приходит на помощь, узнает правила выполнения трудовых заданий.

А главное формируется уверенность, самостоятельность, умение довести начатое до конца.

4. Подвижные игры и упражнения. У малышек еще недостаточно сформирован опыт самостоятельной двигательной активности, поэтому подвижные игры и упражнения мы проводим ежедневно. С их помощью на прогулке решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В условиях прогулки у воспитателя много времени для каждого ребенка: научить одного, поправить ошибки другого, поддержать третьего. Если игровые упражнения мы можем проводить в течение всей прогулки, чередуя смены движений, то подвижная игра планируется заранее и проводится в зависимости от времени года и погодных условий. Это может быть начало и конец прогулки, может несколько раз в течение прогулки, так как самостоятельная деятельность детей очень кратковременна, чередование с игрой, приносит результаты. В задачу взрослого также входит наблюдение за состоянием детей, они быстро утомляются и необходимо увидеть признаки: одышка, покраснение лица, потоотделение. Значит, необходимо сменить вид деятельности, предложить заняться более спокойным занятием. Если в этот день проводилось физкультурное занятие, можно ограничиться на прогулке игровыми упражнениями, или игрой малой подвижности, очень хороши хороводные игры, они учат малышек играть вместе, двигаться рядом. Дети с удовольствием включаются в игру, если есть дополнительные атрибуты: шапочки, эмблемы, платочки и т.п., часто используются мягкие игрушки.

Малышкам нравится повторение одной и той же игры, они имеют возможность закрепить новое умение, текст становится для них осмысленным. Со временем содержание игр меняется, усложняется. Взрослый обязательный участник игр, дети испытывают удовольствие от общения с ним, его эмоциональность заряжает детей на действия, вызывает желание и интерес.

Проводя подвижные игры, мы решаем очень много задач: удовлетворение потребности в движении, повышение эмоционального тонуса малышек, уточнение знаний об объектах, развитие ориентировки в окружающем, умение слушать взрослого, выполнять требования игры.

### **Вот пример такой прогулки:**

Дети и воспитатели выходят на прогулку. Воспитатель обращает внимание детей на деревья и кустарники. Предлагает поднять голову вверх и посмотреть, какие деревья высокие, как они, качаются от ветра, предлагает детям изобразить (наклоны вправо и влево). Обращает внимание детей на желтые листочки и на доступном для детей языке объясняет, что наступает осень, рассказывает об изменениях в природе.

Достает телефон и нажимает звонок: «Ой, ребятки! Кто-то нам звонит». Разговор по телефону: «ребятки это звонит зайчик, он ждет нас к себе в гости, только живет он далеко, на чем же мы к нему отправимся? А давайте полетим на самолетах».

Подвижная игра «Самолеты»

На самолете мы летели, а теперь давайте поедим на поезде.

Подвижная игра «Загудел паровоз»

«Загудел паровоз и вагончики повез,

Чух-чух-чу-чу-чу, я далеко укачу»

Подходим к домику, воспитатель предлагает постучать и позвать зайчика.

Из домика достает зайчика (плюшевая игрушка). Здороваясь, представляет зайчику каждого ребенка, говоря о нем что-то хорошее. Рассматриваем зайчика, показываем и

называем части тела. Зайчик рассказывает, что у него сегодня день рождения, но он не успел испечь пироги, просит детей помочь ему.

Дидактическая игра «Испечем пироги для зайчика» (используя совочки и формочки).

Воспитатель предлагает украсить пирожки.

Дидактическая игра «Украсим пироги» (используя природный материал: ягоды рябины, траву)

Дети собирают листочки и танцуют с ними вместе с зайчиком. Воспитатель говорит, что пора возвращаться в группу, где их ждет вкусный обед и предлагает зайчика позвать с собой, познакомиться группой, игрушками.

В группу дети возвращаются по нарисованной дорожке.

«Зашагали наши ножки топ-топ-топ!

По дорожке топ-топ-топ»

По возвращению с прогулки в группу принимает участие во всех режимных моментах.