



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 109»
(МБДОУ «Детский сад № 109»)

Консультация для воспитателей «Организация прогулки в ДОУ в холодный период времени»

Подготовила:
воспитатель
Ю. А. Рогова

город Нижний Новгород

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном движении».*

Жан Жак Руссо.

В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: а вы пойдете сегодня гулять? Особенно это волнение со стороны родителей характерно в сезонный период от середины осени до середины весны. Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребенок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался. В связи с этим многие не хотят, чтобы их дети гуляли на улице вообще.

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.

В. Даль считал, что закалывать человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

Википедия дает следующее определение: Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

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.

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

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.

Планирование содержания деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих видов непосредственно образовательной деятельности, интересов, возраста воспитанников и строится с учетом основных компонентов прогулки.

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.

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 3- 4 часов.

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.

В нашем учреждении в зимний период прогулка сокращается при изменении погодных условий: ветер, метель, обильные осадки в виде снега (снег с дождем), вредные выбросы из атмосферы, при температуре воздуха не ниже -20 С.

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.

Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких,

обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Во время прогулки важно развивать способность ребенка управлять своим дыханием. Правильное дыхание обеспечивает нормальный газообмен в организме ребенка, также дыхание связано с обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии центральной нервной системы. Необходимо дышать через нос. При дыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется, не обеззараживается и не утепляется. В результате возникают благоприятные условия для образования острых воспалительных процессов в глотке, гортани, трахее, бронхах и легких.

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 слоистости (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. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные и шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, рекомендуется несколько облегчить одежду, а детям, часто болеющим, плохо переносящим холод ("зябким"), в более теплой одежде.

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организует с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.

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.

С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОУ не только в помещении детского сада, но и во время прогулки, педагоги дошкольного учреждения, проводят частые беседы, консультации с родителями, используют различные памятки, стенды для информации.

В детском возрасте закладывается фундамент здорового человека на всю жизнь, и прочность этого фундамента во многом зависит от родителей и воспитателей, которым всегда нужно помнить, что только объединение усилий по формированию активного, мобильного и жизнерадостного ребенка помогут заложить надежный фундамент здоровья и стать залогом здоровья ребенка в будущем.

И все-таки, несмотря на разнообразие игр и занятий, есть дети, которые не любят гулять. Зачастую, родители таких детей сами не находят времени для прогулок с малышом. И пока ребенок находится в дошкольном учреждении нам нужно напомнить таким родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это 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.

Список информационных источников:

1. Змановский Ю.Ф. «Воспитываем детей здоровыми» Москва «Медицина»1989г.

2. Шишкина В.А. «Движение +движение» Москва «Просвещение» 1992г.

3. Т.Г.Кобзева " Организация деятельности детей на прогулках ".

4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2011. – 336 с

5. Ссылка: [maam.ru>detskijasad/metodika-provedeniya...v-dou...](http://maam.ru/detskijasad/metodika-provedeniya...v-dou...)