**ПАМЯТКА**

**Организация  и проведение прогулки в детском саду**

**Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста.**

**Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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.**

**На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.**

**Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.**

**Требования к продолжительности прогулки. Режим длительности проведения прогулок на улице.**

**Распорядок  дня учреждения дошкольного образования предусматривает ежедневное проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться. Общая продолжительность её составляет 4 – 4,5 часа.**

**- Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.**

**- В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – перед уходом детей домой. В целях недопущения переохлаждения участков тела (лицо, руки, ноги) в холодную погоду, рекомендуется отправлять детей в помещение, отапливаемый тамбур на обогрев, не более чем на 5-7 минут. Зимние прогулки в детском саду для детей до 4 лет проводятся при температуре до -15° С, для детей 5-7 лет при температуре до -20°С.**

**-Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется распорядком дня и расписанием игр-занятий. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.**

**Требования к оборудованию и санитарному состоянию игрового участка учреждения дошкольного образования  для проведения прогулок.**

**Для осуществления разностороннего развития детей большое значение имеет озелененный, в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями, спланированный и оборудованный участок. Желательно, чтобы каждая возрастная группа располагала отдельным участком, отгороженным от других групп кустарником. На этом участке выделяются места для проведения подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка), для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками.**

**На участке должно быть оборудование для развития движений: заборчики для лазанья (трехгранные, четырехгранные и шестигранные), бревно для упражнения в равновесии, горка, инвентарь для упражнений в прыжках, метании. Все это должно иметь привлекательный вид, быть прочным, хорошо обработанным, закрепленным и соответствовать возрасту и силам детей. Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. Игровые площадки заканчиваются дорожками, по которым дети могут кататься на велосипедах, самокатах.**

**Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца. При сухой и жаркой погоде полив участка, песка производится не менее 2-х раз в день. Уборка территории участка проводится воспитателями, помощниками воспитателя, дворником ежедневно: утром до прихода детей и по мере загрязнения территории. У входа в здание следует иметь решетки, скребки, коврики, щетки. В зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения, каток (если позволяют условия).**

**Подготовка к прогулке.**

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

**Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга.**

**Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо проводить по следующему алгоритму:**

**- воспитатель выводит в раздевалку для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;**

**- помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в раздевалку;**

**- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя 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.**

**Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Сначала все они надевают штаны, обувь, затем свитер, куртку, шапку, шарф и варежки. При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать работник, закрепленный за определенной возрастной группой приказом руководителя. Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания, то они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.**

**В летний период после возвращения детей с прогулки необходимо организовать гигиеническую процедуру – мытье ног.**

**Требования к одежде детей:**

**- в любое время года одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент и не должны способствовать перегреванию или переохлаждению детей;**

**Порядок хранения одежды в шкафчике: на верхней полке кладется шапка и шарф. Кофта, колготки, теплые штаны, верхнюю одежду вешают на крючок. Рукавички на резинке должны быть передернуты через рукава и вешалку верхней одежды. Обувь ставят на нижнюю полку, сверху кладут носки.**

**Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе.**

**Содержание детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.**

**Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой.**

**Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять разностороннее развитие детей.**

**Структура прогулки: (традиционная)**

***1.​ Наблюдение.***

***2.​ Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.***

***3.​ Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.***

***4.​ Труд детей на участке.***

***5.​ Самостоятельная игровая деятельность.***

**Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры. Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.**

**Наблюдение.**

**Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами.**

**В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными, в старшем возрасте наблюдения должны составлять от 15 до 25 минут. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.**

**Объектами наблюдений могут быть:**

**-*Живая природа: растения и животные;***

***-Неживая природа: сезонные изменения и различные явления природы (дождь, снег, текущие ручьи);***

***-Труд взрослых.***

**Наблюдения за трудом взрослых (дворника, водителя, строителя и т.д.) организуются 1-2 раза в квартал.**

**Виды наблюдения:**

**-Кратковременные наблюдения организуются для формирования о свойствах и качествах предмета или явления (дети учатся различать форму, цвет, величину, пространственное расположение частей и характер поверхности, а при ознакомлении с животными – характерные движения, издаваемые звуки и т.д.**

**-Длительные наблюдения организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе. Дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.**

**Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную последовательность:**

***1. устанавливаются факты;***

***2. формируются связи между частями объекта;***

***3. идет накопление представлений у детей;***

***4. проводятся сопоставления;***

***5. делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.***

**Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.**

**Подвижные игры.**

**Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.**

**Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.**

**Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.**

**Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как бабки, кольцеброс, кегли, а в старших группах - элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой.**

**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.**

**Каждый месяц разучивание 2-3 п/и (повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год)**

**В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (подражание действиям воспитателя).**

**В средней группе воспитатель распределяет роли среди детей (роль водящего выполняет ребенок, который может справиться с этой задачей).**

**В старшей и подготовительной группе проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.**

**Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку.**

**Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры.**

**Во время прогулок воспитатель проводит *индивидуальную работу с детьми*: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других - упражнение в равновесии, для третьих - спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.**

**Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.**

**Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, на прогулке организуются и спортивные развлечения (упражнения). Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.**

**Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики. Переобуваются, приводят  прическу в порядок и идут в группу.**

**Прогулку можно провести совместно с детьми другой группы, поиграв в различные игры, прогулки на различные темы «В гости к муравью», «Березовая прогулка» (знакомство с березой, игры) идругие.**

**Особенности организации двигательной активности в зимний период:**

**- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;**

**- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.**

**Дидактические игры и упражнения.**

**Являются одним из структурных компонентов прогулки. Они непродолжительны, занимают по времени в младшем возрасте 3-4 минуты, в старшем 5-6 минут.**

**Каждая дидактическая игра состоит: из дидактической задачи, содержания, правил, игровых ситуаций.**

**При использовании д/игры воспитатель должен следовать педагогическим принципам:**

**-*опираться на уже имеющиеся у детей знания;***

***-задача должна быть достаточна трудна, но и в то же время доступна детям;***

***-постепенно усложнять дидактическую задачу и игровые действия;***

***-конкретно и четко объяснять правила;***

**Виды дидактических игр:**

**-*Игры с предметами (игрушками или природным материалом),***

***-Словесные игры.***

**Приемом стимуляции детской активности являются различные дидактические упражнения. Они проводятся несколько раз в течение одной прогулки. Дидактическое упражнение может быть предложено детям в начале, в конце, а может вплетаться в ход наблюдения, например, «Принеси желтый листик», «Найди по листу дерево», «Найди дерево или кустарник по описанию» и т.д. Проводят их со всей группой либо с частью ее.**

**На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.**

**Воспитатель поощряет сюжетно-ролевые игры в семью, космонавтов, пароход, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал. Интерес к таким (творч. игры) играм развивается у детей с 3-4 лет. Расцвет ролевой игры начинается с 4-лет и наивысшего развития она достигает в середине дошкольного возраста (5-6 лет), а затем постепенно заменяется играми с правилами, возникающими после семи лет.**

**Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх.**

**Трудовая деятельность детей на участке.**

**Большое воспитательное значение имеет трудовая деятельность на прогулке. Важно, чтобы для каждого ребенка задания были посильными, интересными и разнообразными, а по длительности – не превышали 5-19 минут в младшем возрасте и 15-20 минут в старшем возрасте.**

**Формами организации труда детей являются:**

***-​ Индивидуальные трудовые поручения;***

***-Работа в группах;***

***-Коллективный труд.***

**Индивидуальные трудовые поручения применяются во всех возрастных группах.**

**Коллективный труд дает возможность формировать трудовые навыки и умения одновременно у всех детей группы. Во время коллективного труда формируются умения принимать общую цель труда, согласовывать свои действия, сообща планировать работу.**

**Во 2-й младшей группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух трудовых операций, например, взять корм для птиц и положить в кормушку. Воспитатель поочередно привлекает к кормлению птиц всех детей. Или, например, сбор камушков для поделок. Работу организует как «труд рядом», при этом дети не испытывают никакой зависимости друг от друга**

**В средней группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные трудовые поручения; требуется постоянное внимание воспитателя к качеству работы;**

**показ и объяснение всего задания – последовательные этапы.**

**У детей старшего возраста необходимо сформировать умение принять трудовую задачу, представить результат ее выполнения, определить последовательность операций, отобрать необходимые инструменты, самостоятельно заниматься трудовой деятельностью (при небольшой помощи воспитателя).**

**Индивидуальные поручения становятся длительными, например, собрать и оформить гербарий.**

**Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики. Надевают тапочки, приводят костюм и прическу в порядок и идут в группу.**

**Целевые прогулки. Воспитатель организует наблюдения детей за общественной жизнью и явлениями природы и за пределами участка. С этой целью организуются целевые прогулки.**

**Во 2-й младшей группе целевые прогулки проводятся раз в неделю на небольшое расстояние, по улице, где находится детский сад. Со старшими детьми такие прогулки проводятся два раза е неделю и на более далекие расстояния.**

**Детям 2-й младшей группы воспитатель показывает дома, транспорт, пешеходов, средней - здания общественного назначения (школа, Дом культуры, театр и т. п.). Со старшими детьми проводятся целевые прогулки на другие улицы, в ближайший парк или лес. Дети знакомятся с правилами поведения в общественных местах и правилами уличного движения.**

**На целевых прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости.**

**Интегративный подход к проведению прогулок дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.**

**Требования безопасности при организации прогулок на игровойм участке учреждения дошкольного образования.**

**Перед выходом детей на прогулку воспитатель осматривает территорию игрового участка на предмет соответствия требованиям безопасности в соответствии со своей должностной инструкцией.**

**Перед выходом на прогулку работники учреждения, занятые одеванием детей должны следить, чтобы дети не оставались долго одетыми в помещении во избежание перегрева. Следить за исправностью и соответствием одежды и обуви детей микроклимату и погодным условиям.**

**В случае усиления ветра до недопустимых параметров, ухудшения погодных условий (дождь, метель и др.) во время прогулки, воспитатель должен немедленно завести детей в помещение.**

**При проведении прогулки воспитатель следит, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщать о случившемся руководителю учреждения дошкольного образования.**

**В процессе прогулки воспитатель должен обучать навыкам безопасного поведения, правилам безопасного обращения с различными предметами.**

**При выборе игр воспитатель должен учитывать психофизические особенности детей данного возраста, предшествующую деятельность детей, погодные условия.**

**Запрещается:**

**-​ Оставлять детей одних, без присмотра;**

**-Использовать в детских играх острые, колющие, режущие предметы, сломанные игрушки.**

**О каждом несчастном случае с ребенком воспитатель должен немедленно известить руководителя, родителей, при необходимости привлечь медицинский персонал для оказания первой медицинской помощи. При необходимости организовать доставку ребенка в отделение скорой помощи.**

**Наши рекомендации**

**МЫ  ТО,  ЧТО  МЫ  ЕДИМ**

       Количество поклонников здорового образа жизни растет день ото дня. Это и не удивительно – в мире современных возможностей человеку хочется как можно дольше оставаться бодрым, участвовать в общественной жизни и наслаждаться благами цивилизации. Способов для этого много – и спорт, и активные виды отдыха, и, конечно же, правильное питание. Именно от него во многом зависит общее состояние организма, ведь «мы то, что мы едим». И каждый новый день – отличный повод пересмотреть свои взгляды на образ жизни и примкнуть к тем, кто небезосновательно  собирается жить долго и счастливо. А начинать нужно с изменения пищевых пристрастий. Учёные, медики и диетологи долго дискуссировали о том, какая пища наиболее вредна для человеческого организма, а какая -  полезна. И пришли к некоторым общим знаменателям. Их – а это список самых вредных и полезных продуктов – мы представляем вашему вниманию. И вам решать, быть здоровым и красивым, или …

**САМЫЕ  ВРЕДНЫЕ   ПРОДУКТЫ  ПИТАНИЯ**

* Жевательные и леденцовые конфеты
* Чипсы
* Сладкие газированные напитки
* Шоколадные батончики
* Колбаса и сосиски
* Фабричный майонез
* Растворимые продукты быстрого приготовления
* Алкоголь

Эти продукты характеризуются высоким содержанием сахаров, жиров, углеводов, красителей, заменителей вкуса, ароматизаторов и химических добавок! Употреблять их не рекомендуется или редко в минимальных количествах!

**САМЫЕ  ПОЛЕЗНЫЕ  ПРОДУКТЫ  ПИТАНИЯ**

* Яблоки
* Лук и чеснок
* Морковь
* Орехи
* Рыба
* Кисломолочные продукты
* Зелёный чай
* Бананы

      Эти продукты исключительно благоприятно влияют на все органы и системы организма, повышают иммунитет, уменьшают риск развития опасных заболеваний, содержат витамины и другие полезные вещества. Рекомендуются для ежедневного употребления.

**НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

Семь НЕ: как не надо кормить ребенка

(заповеди для любящих и заботящихся):

«НЕ принуждать. Мамы и папы, тети и дяди! Бабушки, дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!

НЕ навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения… Прекратить! А при особой надобности? Авитаминоз, болНАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:езнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности — с помощью игры, шутки, веселым внушением. Но ни намека на уговоры и препирательства!

НЕ ублажать. Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. Еда — не средство добиться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьемся лишь изба­лованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить. “Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?” Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим, то пусть лучше ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

НЕ отвлекать. Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?.. Ребенок отвлекается от еды сам — значит, не голоден.

НЕ потакать. Ребенок ребенку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, нельзя позволить ни себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения.

НЕ тревожиться и не тревожить. Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приставать: “Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?” Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь — своего не упустит!