

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙСК
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №17 «НЕЗНАЙКА»**

**Консультация для педагогов на тему:
«Организация и проведение прогулок в холодный
период года»**

Подготовила: Н.А. Баландина, методист

2021 год

Игровая площадка детского сада зимой – это прекрасное место для оздоровительных прогулок на свежем воздухе.

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.

Такие дети бодры, реже болеют простудными заболеваниями. Если в теплое время года ребята много бегают, прыгают, играют с мячом, катаются на велосипеде, то в холодное время их активность снижается. Тяжелая одежда и обувь, ветер, мороз, снег ограничивают движения, поэтому воспитателям следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности дошкольников зимой. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся: более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система.

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 дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют ее улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к малой родине.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после ужина. Время, отведенное на прогулки, должно строго соблюдаться.

1. Значение **прогулки** для всестороннего развития дошкольников.

Рассмотрим какое влияние оказывает **прогулка** на всестороннее развитие дошкольников.

Во время **прогулки** происходит физическое развитие детей: дети много двигаются, у них развивается координация движений, физические качества (выносливость, быстрота, ловкость, закаливается **организм**).

На **прогулке** дошкольники получают много впечатлений из окружающего мира и мира природы, что благоприятно влияет на познавательное и социально-коммуникативное развитие дошкольников.

Во время **прогулки** дети **общаются**, совместно играют, а также учатся наблюдать за явлениями природы, восхищаться красотой родной природы, что способствует формированию эстетического вкуса.

Во время строительства снежных построек развиваются **конструктивные способности детей**, трудолюбие и умение доводить начатое до конца.

Дети получают представления о свойствах снега, воды, природных явлений, что влияет на развитие опытнической деятельности детей.

Вывод. Ежедневная **прогулка** необходима дошкольникам так как оказывает положительное влияние на их разностороннее развитие.

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

В детском саду в **холодный период года** общая продолжительность **прогулки составляет 4-4,5 часа**. Дети выходят на **прогулку** в утренние и вечерние часы – 2 раза. Со старшими дошкольниками **прогулка проводится до-20 градусов**, с младшими – до -15градусов, при этом скорость ветра не должна превышать 15 м/с.

3. Требования к содержанию **прогулочного** участка оборудования в **холодный период года**.

Участок должен быть хорошо расчищен, без ям и кочек. Оборудование на участке должно быть исправно и безопасно для детей. Если оборудование вышло из строя – сломалось, воспитателю необходимо немедленно об этом доложить администрации детского сада (*заведующему и заведующему хозяйством*). Каждая возрастная группа гуляет на своем **прогулочном участке**.

Воспитатель зимой строит постройки из снега на участке, учитывая требования, которые предъявляются к снежным постройкам в разных возрастных группах. **Педагог** перед тем как построить постройки должен продумать план участка.

Большое значение придаём профилактике травматизма во время **проведения прогулок**. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок для скатывания придерживаемся следующих требований:

В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м * 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол.

В младшей группе – высота 80-90см.

В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же.

В старших и подготовительных группах – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

Кроме этого на участок выносится игровое оборудование, физкультурное оборудование, оборудование для **организации** трудовой и опытнической деятельности детей.

Необходимо украсить участок гирляндами, флажками и т. д., чтобы он имел яркий и привлекательный вид. Повесить кормушки.

4. Подготовка к **прогулке**.

Перед **прогулкой** воспитатель **организовывает** с детьми посещение туалета, чистку носа, гигиенические процедуры.

Дети одеваются на **прогулку по подгруппам**, в определенной последовательности. Необходимо использовать алгоритм одевания. Старшие дошкольники могут оказывать друг другу помощь при одевании.

Необходимо следить за тем, чтобы одежда детей соответствовала погодным условиям. Следует **проверять**, как дети оделись на **прогулку**.

Воспитатель должен планировать ход **прогулки**

Вывод: Правильно **организованные и продуманные прогулки** помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

5. Структура **прогулки**.

- Наблюдение.
- Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.
- Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
- Труд детей на участке.
- Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность структурных компонентов **прогулки** может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия.

Наблюдения.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (*заранее планируем*) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными детьми. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям.

В планах указываются объект или тема наблюдения, цель проведения наблюдения :

- наблюдения за живыми объектами (*за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.*);

- наблюдения за неживыми объектами (*за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.*);

- наблюдения за явлениями окружающей действительности (*за трудом взрослых, за прохожими, за транспортом и т.д.*).

Подвижные игры.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Выбор игры зависит от 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.

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств.

Кроме этого организуются игры:

- игры-эстафеты
- сюжетные подвижные игры
- игры с элементами спорта
- сюжетные подвижные игры
- народные игры
- хороводные
- спортивные упражнения.

Индивидуальная работа.

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, сбегание с пригорков. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

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.

Самостоятельная деятельность детей.

Для эффективного проведения прогулок необходимо создать условия и для самостоятельной деятельности детей. Следует выносить дополнительный выносной материал, который будет служить целям закрепления, уточнения,

конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, а так же даст возможность тренировать наблюдательность детей, умение сравнивать, обобщать, делать простейшие выводы.

Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной и интересной.

Перечень инвентаря для самостоятельной двигательной деятельности на прогулке:

- ледянки
- кегли
- санки для детей
- санки для кукол
- флажки разные
- корзинки и носилки для снега
- султанчики разные
- печатки разной формы
- палочки для рисования на снегу
- ведёрки, лопаточки для снега
- метелки
- атрибуты для подвижных и сюжетно – ролевых игр
- лыжи
- оборудование для экспериментов

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

На 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.

Зима – раздолье для зимних игр и забав. Сколько радости, веселья, удовольствия доставляет детям зимние прогулки. Таким образом, правильно организованная прогулка детей, создание условий для двигательной активности на зимних участках, сложенная работа педагогического персонала может дать следующие результаты:

- снижение заболеваемости;
- повышение двигательной активности детей на прогулке;
- развитие познавательного интереса у детей.

Итак, взрослым следует постоянно заботиться о создании необходимых условий для двигательной активности детей в зимнее время.

Картотека зимних подвижных игр**Следопыт**

Отправляясь на прогулку, прочитайте сказку про Винни-Пуха, который выслеживал неведомого зверя, а в итоге оказалось, что он ходил по своим собственным следам. Предложите детям самим на время стать следопытами. Для начала научите дошколят оставлять четкие следы ножек на снегу, затем предложите отгадать, кто из ребят какой след оставил.

Для детей ясельной группы подойдут совсем незамысловатые зимние игры в детском саду. Например, оставьте на снегу отпечатки кубиков разных размеров и предложите ребятам разложить кубики по отпечаткам.

На следующей прогулке в детском саду научите детей определять следы птиц. Попросите их пофантазировать и, возможно, придумать неведомого доселе науке зверя со следами, присущим только ему.

Эту игру можно перенести и на занятия в детском саду — совместно вырежьте трафареты из бумаги в виде следов и придумайте различные задания: нарисовать следы через трафарет вокруг домика и так далее.

Прятки

Возьмите из группы различные предметы белого цвета и разложите их на площадке. Назовите детям предметы, которые замаскировались среди снега, и попросите их найти.

Два Мороза

Игра проходит на двух площадках. На противоположных сторонах площадки отмечены "школа" и "дом". Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз-Красный Нос,
- Я Мороз-Синий Нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором). Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осаливают - замораживают ребят.

Тропинка

В зимние игры в детском саду можно добавить обучение счету и немного... авантюризма. Потренируйтесь с детьми шагать по подсказкам: два шага направо, три шага налево, 5 шагов к дереву. Как только дети освоят эти упражнения, предложите им игру наподобие «острова сокровищ».

Умные снежинки

Проявите фантазию в обычной, казалось бы, игре: предложите детям помочь мышке перебраться через овраг. Для этого нужно с определенного расстояния кидать снежки и заполнить ими ведро или ямку в снегу. Дети постарше могут угадывать слова, которые загадала воспитательница. При этом каждое удачное попадание снежком в цель позволяет узнать одну букву из загаданного слова.

Остров сокровищ

Перед прогулкой спрячьте на площадке клад и подготовьте карту с описанием маршрута до клада. Во время поисков предложите детям выполнить подвижные упражнения: например, только сбив все кегли, участники допускаются до следующего пункта на карте.

Лабиринт

Проложите в снегу извилистую тропинку и предложите детям пройти по ней, не заступая за ее пределы. За успешное прохождение лабиринта положена награда.

Для детей постарше можно сделать настоящий лабиринт и предложить самостоятельно найти дорогу в его центр, где дошколят будет ждать заслуженный приз.

«Третий лишний»

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

Затейники.

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники

должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных.

Дракон

Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге — драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый.

Снежинки и ветерок

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.

Метелица.

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наталкиваясь на предметы.

Мы - веселые ребята.

Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает взрослый или выбирают дети). Играющие хором произносят:

Мы — веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три — лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят к сторону. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают сколько всего играющих удалось поймать ловишке и выбирают нового.

Тройки.

Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени. Какая тройка лучше?

Снежная карусель.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения,

говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

После небольшого отдыха игра возобновляется.

На помеле

Метла в каждой команде – словно эстафета – они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

Воротца

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены "воротца" (лыжные палки, связанные вверху). По сигналу первый участник должен пробежать в "воротца", добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

Черепашки

Участники игры строятся попарно.

По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

Синие и желтые палочки

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде "Марш!" все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегают с палочками за черту дальше.

Лыжный городок

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

Гонка с шайбой

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает шайбу и клюшку. По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

Санний городок

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки

и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

Конкурсы

1. Кто быстрее повернется на лыжах на 180°, 360°.

2. "Попрыгунчики" – повороты на лыжах прыжком.

3. "Проскользи дальше" – на одной лыже после разгона или отталкиваясь палками, на санках, лежа на животе.

4. "Перетягушки" – на снегу обозначается круг диаметром 2 м. Соперники садятся в санки, связанные веревкой, длиной 4 метра. Задание: упираясь ногами в снег, затянуть соперника в круг.

5. "Гонка за флажками" – игроки выстраиваются в одну линию. Флажки располагаются на расстоянии 10–15 метров. На первой линии выставляются флажки по количеству игроков (на 2 меньше). На второй линии выставляются флажки по количеству (на 2 меньше), чем на первой линии и т. д., пока не останется 1 флажок. Участники бегут до 1-й линии, берут флажки (по 1), кому достался флажок, продолжает соревнование; те участники, которым не достались флажки, возвращаются на линию старта. Игра продолжается. Выигрывает тот, кто возьмет последний флажок.

Льдинка

В игре принимают участие все дети. Дети стоят по кругу. В середине круга находится водящий с льдинкой. Он старается ногой отбить льдинку так, чтобы попасть в ноги кому-нибудь из детей. Дети должны подпрыгнуть, чтобы льдинка не коснулась их ног. Ребенок, которого коснулась льдинка, показывает любое движение. Выигрывают те дети, которых льдинка не коснулась ни разу, из них выбирается новый ведущий.

Эстафета с санками.

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

Сани-тачки

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.