Консультация: «Прогулка детей в зимний период»

Прогулки в детском саду зимой – не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Зимние прогулки чрезвычайно полезны для детского организма, так как зимний воздух гораздо более насыщен кислородом, чем летний, а при морозе не выживают болезнетворные бактерии, поэтому воздух становится практически стерильным. К тому же зимние прогулки благотворно влияют на здоровье ребенка, его иммунитет, так как происходит закаливание организма.

Зимние и летние прогулки отличаются температурным режимом. Зимой воспитатель должен не допустить переохлаждение детей, летом перегрев.

Когда дети проводят не менее часа на улице, они получают заряд бодрости и хорошего настроения, к тому же совместная деятельность развивает социальные навыки и воспитывает дружелюбие, чувство ответственности, учит быть терпимыми друг к другу.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, в детском саду в зимнее время прогулки проводятся дважды в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет около 4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 С и скорости ветра более 15 м/с.

Родителям необходимо подбирать одежду для зимних прогулок по сезону, не стесняющую движений. Это могут быть утепленные комбинезоны, пуховики, меховые шапки, обязательно теплые шарфы, закрывающие шею и две пары варежек (если вдруг не успеют высохнуть).

**Структура прогулки выглядит следующим образом:**

1. Наблюдение;
2. Трудовая деятельность;
3. Подвижные игры
4. Индивидуальная работа;
5. Самостоятельная деятельность детей (игровая и двигательная)
6. Спортивные упражнения;

**Последовательность их проведения варьируется в зависимости от:**

- предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — подвижные игры).

- от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей).

- от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т.д.)

- от познавательных интересов детей.

**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, снегопадом и т.д.);

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

**Трудовая деятельность.** Планируется труд на участке, необходимо указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые поручения, или коллективный труд (совместный, общий).

**Подвижные игры.** Рекомендуется проводить две - три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки.

**Подвижные игры могут быть:**

- малоподвижные;

- игры средней активности;

- игры с высокой двигательной активностью.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя).

Подвижные игры для первой младшей группы:

- **Мой весёлый звонкий мяч**

- **У медведя во бору**

**-** **Пузырь**

**-** **Зайка**

**Подвижные игры для второй младшей группы:**

**- .Воробышки и кот**

**-** «**Попади в круг**

**- Кот и мыши**

**Подвижные игры для средней группы:**

**-Зайцы и волк**

-Найди себе пару

-Снежная карусель

Подвижные игры старшей группы:

- **«Снежные круги»**

**-Кто быстрее**

**-Хитрая лиса**

**Подвижные игры для подготовительной группы:**

**- Перебежки со снежками»**

**- «Волшебный колпак»**

**- Скатывание шаров**

**Индивидуальная работа.** Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

**Самостоятельная деятельность детей.** Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

**Материалы и оборудование, используемые для самостоятельной деятельности детей:**ледянки, санки, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, флажки, кегли. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.Конец формы

По возвращению в группу все ребята раздеваются и с помощью взрослых раскладывают для просушки свою одежду: мокрые от снега рукавички, шапки, теплые штаны, носки.

Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой нравится всем: и детям, и взрослым!!!