Рубцова Юлия Валерьевна

Воспитатель

МДОУ «Детский сад 144»

Россия, Саратов

«Для чего нужна прогулка в детском саду?»

В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: а вы пойдете сегодня гулять? Особенно это волнение со стороны родителей характерно возрасту детей от 2,5 до 3,5 – 4-х лет, 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.

Поэтому задача педагога, довести до сознания родителей значение прогулок в детском саду. Мы выпустили в виде статьи информацию и поместили в родительский уголок**: *«Всё о прогулках в детском саду».***

Детский сад гулять идет –
В детский парк гулять идет!
Сколько неба про запас,
Сколько ветра про запас,
Солнце выглянет сейчас –
Время детское у нас!

Значение прогулок

Что может быть приятнее, чем прогулка с малышом. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать.

Помните!

Общая продолжительность
прогулки в детском саду
составляет 4 – 4,5 часа.
(утверждено расписанием в СЭС)

Прогулка и движение

Во время прогулки необходимо поощрять стремление детей к движению, тренировке равновесия, умению ползать, метать в цель. Для этого у нас в запасе имеется большое количество подвижных игр, а также игр с мячом, со скакалкой.

Один раз в неделю на прогулке проводится физкультурное занятие.

Человек и природа

Все знают, насколько общение с природой благотворно влияет на взрослого и ребенка. Оказываясь в окружении природы, ребенок приучается любоваться ею, наблюдать за снегом, ветром, дождем.

Прогулка и воспитание

В любое время года воспитатель во время прогулки может найти интересную и полезную работу. Например, осенью, мы с детьми сгребаем листья граблями, собираем сухие ветки, мусор, перекапываем огород и сажаем там озимые растения (чеснок, календула, шпинат), собираем семена, затем их сушим и складываем в мешочки, чтобы весной вновь посадить. Зимой на участке не обойтись без горки. Вместе с детьми мы сооружаем ее, поливая в морозные дни водой. В этом охотно нам помогают папы и мамы.

В конце прогулки рекомендуется проводить игры малой и средней подвижности (например: «Летает – не летает», «Море волнуется…», «Золотые ворота» и другие спокойные игры. Эти игры обеспечивают ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно

спокойному, способствуют снижению двигательной активности и переходу на другой вид деятельности.

В заключение

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. Хочется напомнить таким родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это один из видов закаливания детского организма. Не лишайте 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 литературы

Нормативные документы

1. СанПиН 2.4.1.3049-13 утвержденный приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» № 26 от от 15 мая 2013 г.

2. «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования» утвержденный приказом №1155 Министерства образования и науки РФ от17.10.2013 г.

3. ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Примерные основные общеобразовательные программы дошкольного образования

4. **Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного** образования/ Науч. ред. А. Г. Гогоберидзе, Т. И. Бабаева, З. А. Михайлова. - СПб.: Детство-пресс, 2011.

5. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-синтез,2010.

Учебно-методические пособия, статьи, монографии

6. Алебастрова А. А. Справочник заведующего ДОУ.- М.: ВАКО,2008.- 208 с.

7. Ануфриева Л. Общефизическая подготовка детей на прогулке//Дошкольное воспитание. 1996.№ 2

8. Васильева А.И. и др. Старший воспитатель детского сада. - М.: Просвещение, 1990. - 143 с.

9. Виноградова, Н. А. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2009. -- 128 с.

10. Горяинова И.Снежные фигуры для здоровья и радости//Обруч.1998. № 6

11. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения/ под ред А. Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцевой.- СПб.: Питер,2013.-464 с.

12. Зуйкова М.Б. Режим - путь к здоровью// Управление ДОУ. 2006. № 1.