



Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 366

Прогулка как средство формирования привычки к ЗОЖ у дошкольников

Воспитатель: Свяжина Любовь Александровна



Прогулка – режимный момент
жизнедеятельности детей в детском саду

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Задачи прогулки:

- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
 - способствовать повышению уровня физической подготовленности дошкольников;
 - оптимизировать двигательную активность детей;
 - способствовать познавательно-речевому, художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей.
- 
- 
- 





Требования к одежде детей

Одежда и обувь должны соответствовать погоде на данный момент

- при колебаниях температуры от $+3$ до -3°C и слабом ветре одежда детей должна состоять из трех слоев, включая белье.
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трех слоях одежды.
- при более низких температурах рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти.
- в летний период во избежание перегрева детям надевают легкие головные уборы.







Формы, методы и приёмы, используемые при подготовке к прогулке

- напоминание
- ситуативный разговор
- поддержка
- положительная оценка, поощрение
- помощь, обращение к ребенку с просьбой об оказании помощи сверстнику
- похвала — одобрение
- выражение педагогом своих чувств, связанных с проявлением детьми опрятности, аккуратности, а также доброжелательности, стремления помочь
- озвучивание чувств детей
- рассказ
- проговаривание потешек, стихов, загадок





Планирование прогулки

СанПиН 1.2.3685 - 21

- В течение года прогулки проводятся ежедневно.
- Общая продолжительность прогулки для детей до 7 лет 3 часа в день.

Продолжительность прогулки **сокращается** при температуре воздуха:

- ниже - 15°C и скорости ветра более 7м/с
для детей до 7 лет
- 
- 
- 



Структура прогулки

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



Наблюдения

Виды наблюдения:

- Кратковременные наблюдения (организуются для формирования представлений о свойствах и качествах предмета или явления)
- Длительные наблюдения (организуются для накопления знаний о росте и развитии растений и животных, о сезонных изменениях в природе)

Структура наблюдения:

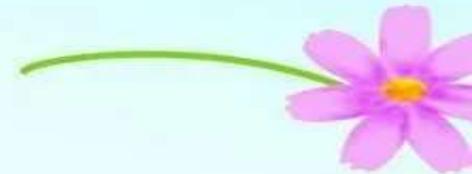
1. Устанавливаются факты;
2. Формируются связи между частями объекта;
3. Идет накопление представлений у детей;
4. Проводятся сопоставления;
5. Делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.





Объекты наблюдения

- Наблюдения за окружающим (неживыми предметами).
- Наблюдения за живой природой (цветы, деревья, кустарники).
- Наблюдения за транспортом.
- Наблюдения за живым объектом.
- Наблюдения за трудом взрослых.







Подвижные игры

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.
- 
- 
- 
- 

ВИДЫ ИГР

- спортивные упражнения
- сюжетные подвижные игры;
 - игры-эстафеты;
- бессюжетные подвижные игры;
 - забавы;
 - народные игры;
 - аттракционы;
 - хороводные.

Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений

Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений!





Трудовая деятельность детей на участке

Формами организации труда детей являются:

- Индивидуальные трудовые поручения
- Работа в группах
- Коллективный труд





В **младшей** группе дети получают индивидуальные поручения, состоящие из одной-двух операций, например, взять корм для положить в кормушку.

В **средней** группе одновременно могут работать две подгруппы и выполнять разные поручения.

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









Индивидуальная работа

Закрепление, каких-либо навыков, разучивание физкультурного упражнения:

игра с мячом, метание в цель, упражнение в равновесии, спрыгивание с пеньков, перешагивание через деревья, сбегание с пригорков.

Работа по развитию речи ребёнка:
разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука, беседа и т.п.





К Чебурашке в чашку
Шлепнулась букашка,
Добрый Чебурашка
Вытащил букашку,
Положил букашку
Сохнуть на бумажку.
Высохла букашка,
Поднялась с бумажки
И снова чебурахнулась
В чашку к Чебурашке.



Самостоятельная деятельность

Обращая внимание на каждого ребенка,
воспитатель постоянно должен держать в
поле зрения всех детей



Виды прогулок

По месту проведения:

- на участке детского сада
- пешеходные прогулки за пределы ДОУ

По тематике:

- прогулки-походы
- прогулка с персонажем
- прогулка-мероприятие
- спортивные прогулки
- трудовые акции







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

