**Консультация для родителей дошкольников на тему:**

**«Организация и методика проведения прогулки**

**в детском саду»**

Подготовила: воспитатель: Соловьева Л.А.

**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**

Режим дня детского сада 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 режимом воспитания и обучения. Запретом для прогулок является сила ветра более 15 м/с.

**Требования к оборудованию и санитарному состоянию участка детского сада для проведения прогулок.**

Для осуществления задач всестороннего 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 дворником ежедневно: утром до прихода детей и по мере загрязнения территории. У входа в здание следует иметь решетки, коврики. В зимнее время на участке можно устроить горку, ледяные дорожки и снежные сооружения (если позволяют условия).

**Подготовка к прогулке**

Перед выходом на прогулку воспитатель организовывает с детьми проведение гигиенических процедур, посещение туалетной комнаты. Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого необходимо продумать и создать соответствующие условия. Для каждой группы нужна просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкеток или скамеечек, чтобы ребенку было удобно сесть, надеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям. Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам. Воспитатель учит детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определенной последовательности. Сначала все они надевают рейтузы, обувь, затем платок, пальто, шапку, шарф и варежки. При возвращении с прогулки раздеваются в обратном порядке. Малышей помогает одевать младший воспитатель, давая, однако, им возможность самим сделать то, что они могут. 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). 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 задачи всестороннего развития детей.

**Структура прогулки:**

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. Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослые должны педагогически правильно руководить их деятельностью, как в работе с младшими, так и со старшими дошкольниками, должны включаться в деятельность детей, вместе трудиться, играть, наблюдать. *.* Это приближает взрослых к детям и оказывает большое влияние на всестороннее развитие детей.