

## **Консультация для воспитателей**

### **«Укрепление физического здоровья детей посредством прогулки»**

Прогулка имеет особое оздоровительно-воспитательное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. В процессе игровой и двигательной деятельности у детей расширяются представления об окружающей жизни и явлениях природы, формируются нравственно-волевые черты характера.

В ходе прогулки возможна интеграция 5 образовательных областей, таких как «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются на прогулке в ходе подвижных игр с детьми и развития основных движений и составляют одно направление — физическое развитие.

Задачи образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» решаются на прогулке в ходе трудовых поручений, ознакомления с трудом взрослых, наблюдений, самостоятельной игровой деятельности, дидактических игр с детьми, бесед и составляют одно направление — социально-личностное развитие.

Задачи образовательных областей «Познавательное развитие» и «Речевое развитие» решаются на прогулке через наблюдения, ознакомление с трудом взрослых, экспериментирования с предметами окружающего мира, целевых прогулок, самостоятельной игровой деятельности, дидактических, словесных игр с детьми.

Задачи образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» решаются на прогулке через организацию самостоятельной деятельности, творческие конкурсы, развлечения.

Интегративный подход к проведению прогулок дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Пребывание детей на свежем воздухе зимой имеет большое значение для физического развития и оздоровления детей в любом возрасте. И очень жаль, что это не понимают взрослые, как родители, так и воспитатели. Родители боятся, что дети могут надыхаться холодного воздуха и заболеть.

Воспитатели, недооценивая значение зимней прогулки, часто сокращают её, ссылаясь на то что, дети замерзают и не хотят гулять.

При правильно организованной прогулке, оснащённой разнообразными видами деятельности (наблюдения за окружающим, труд, игры и спортивные упражнения) дети с большим удовольствием и с пользой для своего здоровья проводят время на воздухе. Воспитателю при этом важно следить за тем, чтобы деятельность детей была разнообразной и различные виды её целесообразно сочетались.

Значительное место отводится самостоятельной деятельности детей. Здесь дети имеют большие возможности для приобретения и закрепления двигательного опыта, для удовлетворения биологической потребности в движении. Эта деятельность должна составлять 60- 80 % времени всей прогулки. Но для развития самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующие условия.

Воспитатель каждый раз должен тщательно продумывать, какие физкультурные пособия и спортивный инвентарь следует выносить на участок, решить где и как разместить игровой материал, чтобы дети, играя не мешали друг другу. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру. Необходимы постройки из снега (валы, горки, снежные крепости, они служат не только украшением участка, но и стимулируют самостоятельные движения детей. Для развития навыков ходьбы, бега, прыжков на расчищенной от снега площадке обозначить краской различные дорожки (прямые, извилистые, замкнутые). Можно свободно перешагивать или перепрыгивать из одного круга в другой.

Участвуя в совместной деятельности на участке (сгребают лопатками снег, приносят снег в ведерках для горки, расчищают дорожки,) дети много и разнообразно двигаются.

Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры и упражнения. Это повышает интерес к движениям, а, следовательно, развивает двигательную активность (Кто дальше проскользит по дорожке? Кто дальше прыгнет? Кто быстрее закатит мяч, льдинку в ворота? и т. д. Педагогически целесообразное оформление участка зимой помогает разнообразить деятельность детей, обогащает их игры, повышает интерес к прогулке.

В самостоятельной двигательной деятельности значительное место отводится подвижным играм. Дети самостоятельно могут организовать подвижные игры, хорошо знакомые, а педагог следит за их ходом, взаимоотношением детей, в случае необходимости оказываем помощь, распределяем играющих в равные по силам команды и т. д.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты, при этом разучено 3-4 новые игры. Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

Подвижные игры на прогулке - комплексный воспитательно-образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки, потребности.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. Утренняя прогулка наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр. Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее три подвижные игры разной степени интенсивности.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера (“Рыбы и акула”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”). После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности (“Заморожу”, Кто самый внимательный”). В план должны включаться и малоподвижные (“Сделай фигуру”, “Змея”, “Узнай, кто позвал”).

Каждая подвижная игра должна повторяться 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Также на прогулке с детьми необходимо проводить игры соревновательного характера, с использованием хорошо знакомых детям основных движений. Это способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях. В играх-эстафетах дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды,

проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу. Во время проведения подвижных игр, игр-эстафет на прогулке воспитателю следует создать такие условия, чтобы все дети могли быть самостоятельными, активными и чувствовали себя непринужденно.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития и оздоровления детей дошкольного возраста.