



# Организация двигательной активности детей на прогулке в зимний период

Инструктор по физической культуре  
МАДОУ « Детский сад № 25»

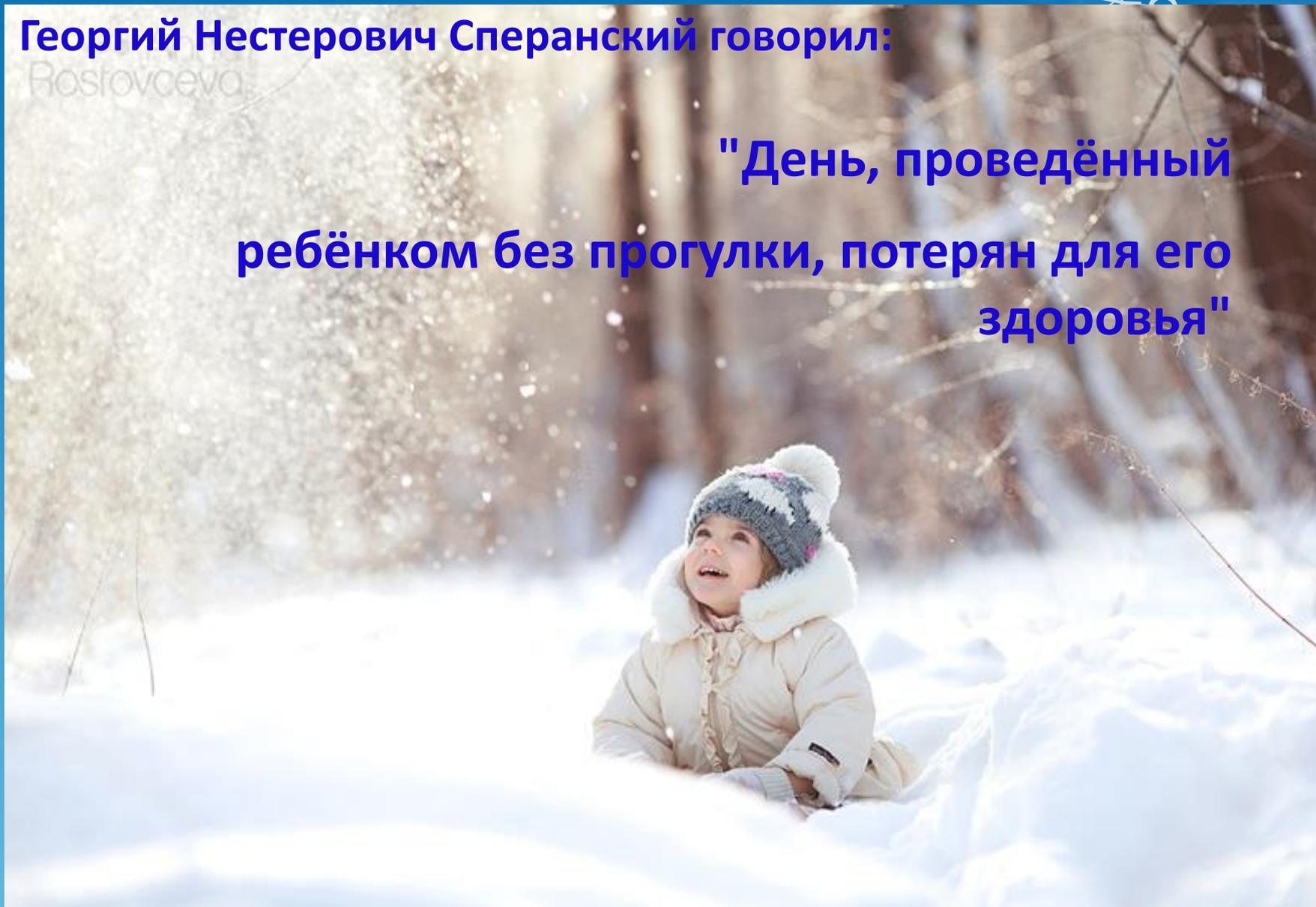
Дубенко Д. А.

Бердск, 2020

**Георгий Нестерович Сперанский говорил:**

Rostovceva

**"День, проведённый  
ребёнком без прогулки, потерян для его  
здоровья"**



**Прогулка — это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.**

**Правильно организованная и продуманная прогулка создаёт условия для:**

- ❖ **оптимизации двигательной активности детей;**
- ❖ **закаливания детского организма в естественных условиях;**
- ❖ **развития наблюдательности и познавательных способностей детей;**
- ❖ **знакомства детей с родным краем, его достопримечательностями, трудом взрослых;**
- ❖ **развития детской самостоятельности.**

# Санитарные нормы при организации прогулки в зимний период

- ❖ Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой.
- ❖ Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов.
- ❖ При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.
- ❖ Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус  $20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с;
- ❖ Возможность выхода на прогулку в зависимости от состояния погодных условий, (температуры воздуха, ветра, осадков) согласовывается с администрацией ДОУ, медсестрой.

# Требования к оснащению территории детского сада

Необходимо ежедневно перед прогулкой осматривать участки:

- ❖ все оборудование на участке должно быть в исправном состоянии (без острых выступов углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов), малые игровые формы, физкультурные пособия и др. должно отвечать возрасту детей и требованиям СанПин ;
- ❖ выносной и дидактический материал для игр детей, должен соответствовать зимнему периоду. Игрушки должны быть гигиеничны, не поломаны, для разных видов игровой деятельности, позволяющие соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года и возрастом детей;
- ❖ места обледенения дорожки засыпаны песком;
- ❖ при обнаружении на участке опасных и подозрительных предметов, немедленно сообщить администрации, детей увести на другой участок или в помещение;
- ❖ должны быть соблюдены требования к изготовлению снежных построек (горок, дорожек для скольжения, снежных фигур и т.д.)

# **Требования безопасности на прогулке в зимний период:**

**Воспитатель обязан оградить детей от воздействия опасных факторов, характерных для зимнего периода:**

- переохлаждение,**
- обморожение,**
- намокание одежды,**
- обуви.**

**Проведение прогулки вблизи мест вероятной опасности недопустимо.**

# Подготовка к прогулке

- ❖ Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.
- ❖ Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам:
  - ❖ — воспитатель выводит в приемную для одевания первую подгруппу детей, в которую включает медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;
  - ❖ — младший воспитатель проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой и выводит детей в приемную;
  - ❖ — воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а младший воспитатель заканчивает одевание второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
  - ❖ — детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

# Возвращение с прогулки

- ❖ - Младший воспитатель уводит первую подгруппу детей с участка. Дети второй подгруппы продолжают гулять ещё в течение 10-15 минут с воспитателем.
- ❖ - Младший воспитатель помогает детям снять одежду, аккуратно сложить её в шкафчик (при необходимости развешивает для просушивания). Раздевшись, дети спокойно идут в группу и играют.
- ❖ - Воспитатель возвращается с прогулки со второй подгруппой детей, помогает им раздеться, сложить и просушить вещи.

# Структурными компонентами прогулки являются:

- ❖ наблюдения;
- ❖ трудовые действия самих детей;
- ❖ подвижные игры и игровые упражнения;
- ❖ ОВД по подгруппам, поточно;
- ❖ самостоятельная игровая деятельность.

# Виды наблюдения



**Кратковременные**  
организуются для  
формирования  
представления о  
свойствах и качествах  
предмета или явления



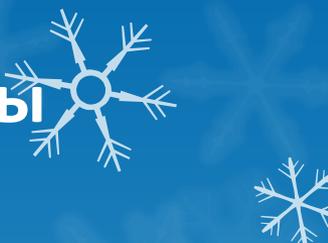
**Длительные**  
организуются для накопления  
знаний о росте и развитии  
растений и животных, о  
сезонных изменениях в  
природе



**Организуя наблюдения, воспитатель должен всегда соблюдать данную последовательность:**

- ❖ **устанавливаются факты;**
- ❖ **формируются связи между частями объекта;**
- ❖ **идет накопление представлений у детей;**
- ❖ **проводятся сопоставления;**
- ❖ **делаются выводы и устанавливаются связи между проводимым сейчас наблюдением и проведенным ранее.**

# Основные движения и подвижные игры



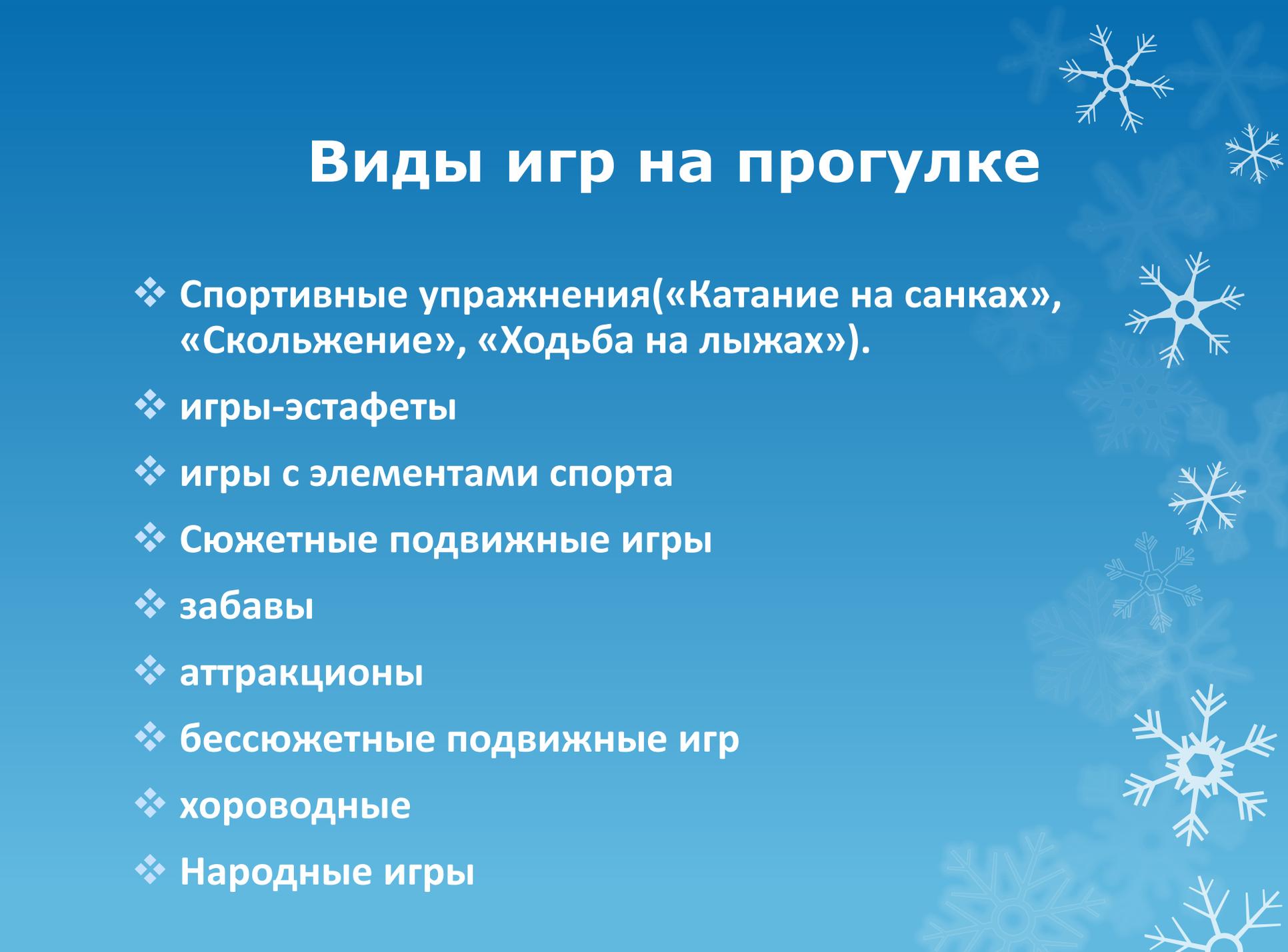
**Младший возраст**  
– 6-10 минут

**Старший возраст –**  
10-15 минут



Каждый месяц разучивание 2-3 п/и (повтор в течение месяца и закрепление 3-4 раза в год)

# Виды игр на прогулке



- ❖ Спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).
- ❖ игры-эстафеты
- ❖ игры с элементами спорта
- ❖ Сюжетные подвижные игры
- ❖ забавы
- ❖ аттракционы
- ❖ бессюжетные подвижные игр
- ❖ хороводные
- ❖ Народные игры

# Требования безопасности во время проведения подвижных игр, игры в снежки

- ❖ 1. Перед прогулкой необходимо проверить состояние детской площадки, убедиться в целостности различных построек и отсутствие посторонних предметов;
- ❖ 2. Необходимо проверить состояние инвентаря для организации подвижных игр и упражнений, на предмет их травмо-опасности.
- ❖ 3. Проверить состояние одежды и обуви детей (обувь не должна быть скользкой, а одежда слишком тонкой);
- ❖ 4. Следить за тем, чтобы дети не перегревались и не охлаждались.
- ❖ 5. В целях охраны голосового аппарата нельзя в холодную и сырую погоду давать игры на площадке с пением и речитативом;
- ❖ 6. Необходимо чтобы дети были организованны во время игры, не нарушали правил и не толкали друг друга.
- ❖ 7. При обнаружении посторонних предметов или возникновении несчастных случаев, воспитатель должен (оказать первую помощь пострадавшему) сообщить администрации учреждения.

# Трудовые поручения

## Формы организации труда

Индивидуальные трудовые поручения применяются во всех возрастных группах детского сада

Коллективный труд дает возможность формировать трудовые навыки и умения одновременно у всех детей группы. Во время коллективного труда формируются умения принимать общую цель труда, согласовывать свои действия, сообща планировать работу.

# Самостоятельная игровая деятельность

Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал: лопатки для снега и для творческой деятельности, лыжи, санки, ледянки, клюшки, бросовой материал для игр со снегом.



# При постройке горок выполняются следующие требования:

- ❖ В группе для детей 2-3 лет – высота 70 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 95 см \* 95 см. Справа от ската – лестенка. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) ступеньки высота 12см, ширина 20см, длина ската 3м+ горка для кукол.
- ❖ В группе для детей 3-4 лет – высота 70 см. длина ската 3-4 м, ширина ската 1 м., бортики 10см, площадка посадочная 95\*95см ступеньки высота 12см, ширина 20см длина ската 3-4м.
- ❖ В группе для детей 4-5 лет – высота 70 см, со скатом 3-4 м, площадка 95\*95см, ширина ската 1м, бортики 10см, ступеньки высота 12см, ширина 20см
- ❖ В группах для детей 5-6 лет – высота 1,2 м, со скатом 4-5м, посадочная площадка размером 1,5см \* 15 см, высота ступенек 14 см, ширина 25см, ширина ската внизу 1,5см.
- ❖ В группах для детей 6-7 лет – высота 1,2 м, со скатом 5-6м, посадочная площадка размером 1,5см \* 15 см, высота ступенек 14 см, ширина 25см, ширина ската внизу 1,5см.

# горка для скатывания



# Требования безопасности во время катания с горки



## Воспитатель обязан:

- ❖ обеспечить контроль и непосредственную страховку воспитанников во время катания на санках;
- ❖ следить, чтобы при катании на ледянках следующий ребенок терпеливо ожидал, пока скатывающийся перед ним ребенок не достигнет конца ската, горки;
- ❖ не допускать, чтобы при скатывании с горки на ледянках дети сидели спиной к скату;

# Снежные постройки:

- ❖ фигуры для закрепления навыков равновесия;
- ❖ фигуры для перешагивания;
- ❖ фигуры для упражнений в метании;
- ❖ фигуры для подлезания;
- ❖ горки для скатывания;
- ❖ фигуры для украшения участка.



# фигуры для подлезания









MAAM.RU

# Фигуры для метания











# Фигуры для прыжков









# Дорога ПДД







# Зимние виды спорта







MAAM.RU



MAAM.RU







# Работа с родителями



- ❖ Заранее с родителями проводится консультация по подготовке к созданию условий на участках для прогулок в зимний период, такие как: “Двигательная активность детей во время прогулки”, “Создание зимней сказки на участке”. Воспитатели приглашают родителей принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участков, расчистке территории, приобретению и изготовлению выносного материала.
- ❖ В группах на информационных стендах размещены консультации следующего содержания: “Прогулки зимой”, “Роль прогулки в закаливании детского организма”. “Подвижные игры всей семьёй”. Так же можно привлечь родителей к участию в зимних соревнованиях, праздниках “Новогодняя сказка”, “Масленица”, и развлечениях “Зимние забавы».



Благодарим за внимание!

