***Разные виды прогулок с детьми дошкольного возраста***

Важным элементом образовательного процесса дошкольного учреждения являются прогулки с детьми.

Основные требования к организации прогулок определены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Так, согласно ***п. 11.5*** рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 ч. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

В соответствии ***с п. 11.6*** рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Согласно ***п. 12.7*** прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 мин в целях предупреждения переохлаждения воспитанников.

Прогулка, как и любой вид деятельности, имеет свою структуру: мотив – цель - план действий – средства - результат (итог).

***Прогулка включает в себя***

* организацию с воспитанниками наблюдений
* разнообразные игры
* трудовую деятельность
* спортивные упражнения
* самостоятельную деятельность детей по их выбору и интересам.

***Необходимо равномерно чередовать*** спокойную и двигательную деятельности, распределять физическую нагрузку во время прогулки.

Для того, чтобы прогулки были разнообразными и интересными для детей, воспитатели ***ежедневно планируют их содержание, включая образовательную составляющую и самостоятельную деятельность дошкольников.***

Самостоятельная и совместная деятельность со сверстниками предполагает наличие разнообразного игрового материала и инвентаря, создание гибко изменяющихся предметно-игровых средств на участке детского сада.

***Современные требования*** к обновлению образовательного процесса предполагают обеспечение максимального разнообразия прогулок по содержанию и организации.

**Виды прогулок:**

*традиционные - тематические,* которые построены по принципу доминирования вида детской деятельности или являются продолжением темы дня в образовательном процессе.

*инновационные - тематические прогулки:*

* Прогулки-походы
* Развлекательные прогулки с персонажем
* Прогулки-события
* Прогулки - трудовые акции
* Спортивные прогулки.

***Обязательными составляющими*** прогулок самых разных видов являются:

* Совместная деятельность взрослого с детьми *(Совместная деятельность взрослого с детьми в ходе прогулки проявляется особенно ярко, т. к. осуществляется тесное общение между ними во всех видах деятельности.)*
* Совместная деятельность со сверстниками
* Самостоятельная деятельность ребенка

Для ребенка ***образовательный процесс имеет смысл***, если он строится в ***виде деятельности***. Поэтому образовательная составляющая прогулки связана с любым из видов детской деятельности (игровым, коммуникативным, трудовым, двигательным, познавательно-исследовательским, музыкально-художественным, продуктивным) *без жесткой ее регламентации.*

Педагог планирует прогулку с учетом множества факторов: погодных условий, возраста детей, их познавательных интересов, имеющегося материала, тематики предыдущей образовательной деятельности и т.п.

*Так как же планировать прогулку?*

Например, утром ребёнок присутствовал на интеллектуально насыщенных занятиях. Он активно трудился, но больше работала его голова, мыслительные способности ребёнка были направлены на выполнение определённой познавательной задачи. Как построить прогулку в этом случае? (Как вы думаете…?). Дать нагрузку на ноги, на тело! Больше интенсивного движения, с хорошей амплитудой, с охватом большого пространства, с бегом, с шумом, чтобы дополнить то, чего не хватало в ходе дня. Причём хорошо предлагать детям как можно больше свободных движений, наполнить их деятельность образами, воображением, сказкой, героикой, различными ролями, которые вовлекут детей в игру.

После музыкальных и физкультурных занятий, назовём их интенсивно двигательными занятиями, нужно попытаться гармонизировать состояние ребёнка и привлечь его к наблюдению, рассматриванию, к заданиям на сосредоточение, чтобы он смог сконцентрироваться на интересном предмете или деятельности.

Также необходимо предусмотреть возможность оздоровительного эффекта в физическом и психическом плане. Правильно организованная прогулка - это наиболее доступное средство закаливания детского организма.

*Какую форму проведения прогулки выбрать?*

Не следует отказываться от традиционной формы проведения прогулок, более того, они должны занимать большую часть времени в практике организации работы с детьми. Но наряду с этим специалисты и педагоги предлагают еще пять видов тематических прогулок: прогулки-походы, развлекательные прогулки с персонажем, прогулки-события, прогулки - трудовые акции, спортивные прогулки.

**Прогулки - пoходы** представляют собой организованный вид деятельности, в ходе которого решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Проводить их следует с детьми старшего дошкольного возраста. Оптимальное количество таких прогулок две-три в год. Если проводить их чаще, то эти прогулки могут утратить свою привлекательность, у детей снизится к ним интерес.

**Развлекательные прогулки** с персонажем направлены на создание позитивного эмоционального фона, эмоциональную и психологическую разгрузку детей, удовлетворение их потребности в двигательной активности.

Персонаж помогает заинтересовать всех детей группы, привлечь их к совместной игровой деятельности, наблюдениям, труду.

**Прогулка-событие** посвящается определенной теме (Дню космонавтики, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Дню города, Дню знаний и др.) или событию в детском саду (установили новый игровой комплекс, спортивное оборудование, обновили песок в песочницах и др.). Прогулка-событие (тематическая прогулка) помогает воспитателю подчеркнуть важность события, уточнить их знания, выяснить характер восприятия определенной темы.

**В прогулках – трудовых** акциях преобладают трудовые поручения, воспитанники приобщаются к разным формам труда в соответствии с сезоном и погодными условиями. У детей формируется понимание, что труд на природе - это не игра или развлечение, а серьезное занятие. На таких прогулках дети учатся трудиться коллективно, сообща.

**Спортивные прогулки**

Спортивная прогулка - особый вид прогулки, в которой используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики.

***Цели и задачи*** спортивной прогулки предусматривают укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей.

При правильной организации прогулки оказывается закаливающее воздействие на организм ребенка в естественных условиях, повышается **уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста**.

Акцент в таких прогулках делается на формировании физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Прогулки могут проводиться не реже одного-двух раз в месяц в те дни, когда организуется непосредственно образовательная деятельность, требующая большой умственной нагрузки, или непосредственно образовательная деятельность по художественному творчеству.

В ходе спортивной прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и игры малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения.

***Организация спортивной прогулки предполагает знакомство воспитанников с различными видами спорта, спортсменами***. Возможна экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный, дворовый). Наблюдение за тем, как занимаются спортсмены или школьники, поможет вызвать у дошкольников интерес, желание заниматься спортом.

Спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности. Рекомендуется подбирать задания познавательного характера и спортивной направленности. Например, дидактические игры («Летние и зимние виды спорта», «Какой вид спорта здесь лишний», «Узнай по силуэту», «Кто больше видов спорта с мячом назовет»), игры на внимание («Верно ли исходное положение при метании, беге»), на воображение («Изобрази вид спорта»). Также можно включать литературные задания (загадки, считалки, стихи).

С детьми ***младшего дошкольного*** возраста на спортивной прогулке можно организовать разнообразные подвижные игры сюжетного характера, включающие основные движения. Можно соорудить условные спортивные площадки, где ***старшие воспитанники будут играть с младшими***, давать им двигательные задания, обучать определенным двигательным навыкам.

С детьми ***старшего дошкольного*** возраста можно поговорить об истории развития спорта, познакомить их со спортивными играми древности и современными спортивными играми, рассказать об Олимпиаде. Можно ввести сюжетно-ролевые игры «Олимпиада», «Спортивные кружки», «Футбольный матч», в которых воспитанники смогут примерить на себя роли комментатора, судьи, зрителей, спортсменов, продавцов билетов и др.

Начиная со старшей группы, следует вводить адаптированные к дошкольному возрасту командные спортивные игры: пионербол, футбол, хоккей, волейбол, теннис и т. д. Можно рассказать воспитанникам о народных играх, популярных в детские годы их родителей, бабушек и дедушек.

Для спортивных игр желательно отводить не менее половины времени всей спортивной прогулки.

***Сценарий спортивной прогулки составляется воспитателем по физической культуре вместе с воспитателем группы.***

Важно отличать подобные прогулки от спортивных праздников – тщательно подготовленных мероприятий для детей, требующих наличия у них определенных двигательных умений и навыков.

Спортивные прогулки предоставляют воспитанникам некоторую свободу выбора (для этого следует подобрать несколько вариантов заданий, игр, упражнений), при этом учитываются их интересы, желания. Прогулки не так строго структурированы, как спортивные праздники и развлечения.

**Прогулка** – это каждый раз открытие, это свободное детское время, общение с миром, друг с другом. В замкнутом пространстве группы ребёнок всё-таки немного скован, стены действуют на него своей стабильностью, они диктуют порядок. Когда же ребёнок попадает на улицу, он становится похож больше сам на себя. В игре на улице можно увидеть, какой ребёнок на самом деле.

И поэтому основная задача педагогической работы воспитателя на прогулке состоит в обеспечении: активной, содержательной, разнообразной, интересной для детей деятельности.

Сценарий спортивной прогулки «Веселые старты» для детей старшего дошкольного возраста.