На прогулке мы гуляем и здоровье пополняем

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. Ведь на прогулке дети много двигаются, играют. А движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. На прогулке вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус, то есть прогулки на участке помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Основная задача педагогической работы воспитателя на прогулке состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной, интересной деятельности для детей.

Структура прогулки - вспомним: наблюдения, трудовая деятельность, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.

1. Нашей группе повезло, ведь у нас самый большой участок и хорошо оснащен оборудованием. Прогулку начинаем каждый раз с чего то интересного - сразу же собираемся на кружке и проводим беседы, наблюдение за природными явлениями т.к. наблюдения развивают пытливость, любознательность. В круге проходят и малоподвижные игры, если занятия в садике были подвижные занятия: музыкальное, физкультурное. Если же были другие занятия, где дети мало двигались, то начинаем с подвижной игры.

2.На участке есть место, где проходят подвижные игры. Назвали это место «Поляночка» с травяной поверхностью и ровное для безопасности детей. Обычно во время прогулки проходит 2 игры большой подвижности, и 2 игры малой подвижности проходят игры на выбор детей. Обычно после физкультурных и музыкальных занятий игра проходит в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. В играх развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий. Очень любят наши дети играть в такие игры: «Веселые ребята», «Третий лишний», «Хитрая лиса» «Гори, гори ясно», «Совушка», « День и ночь», « Бездомный заяц», Зайцы и волк», «Волк во рву», «Самолеты». Также малоподвижные игры: «Затейники», «Найди и промолчи», «Пройди тихо», «Стоп», «Робот» и др.

На прогулке проходят и спортивные развлечения или упражнения. Летом езда, на машинках соблюдая правила дорожного движения, классики, прыжки через скакалку. Все игры с прыжками, бегом, метанием, упражнения в равновесии проводятся в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

3.На участке есть много места для развития движений это бум, лесенка, стенка – шаги, есть нарисованные игры «Стоп», « Ромашка», «Классики», «На старт», все эти игры находятся рядом с беседкой. Здесь же находится инвентарь для упражнений: мячи для метания в вертикальную цель. Есть место на траве для прыжков в высоту и длину.

Проводим игры, при помощи которых расширяются знания и представления об окружающем мире, для этого в теплое время года выносим игры «Лото», « Домино», « Игра дорожное движение» кубики .

4. Поощряем сюжетно – ролевые игры: в семью, космонавтов, пароход, зоопарк, больницу, строители, путешественники. Для этого вместе с детьми развиваем сюжет игры, подбираем нужный для нее материал, игрушки заместители.

В беседке устанавливаем игры : «Боулинг», «Сбей кегли», « Попади в обруч», «Прокати обруч», « Кольцебросы», «Заброс мяч в горизонтальное кольцо», «Поймай мяч рукавичкой». Здесь же в беседке дети рисуют восковыми мелками, поют, а в литературной гостиной читают стихи, слушают сказки.

Летом кроме беседки есть закрытое место – это каса в Африке, дети играют, подтягиваются на перекладинах, качаются на качелях.

Все виды игр: сюжетные, бессюжетные, (народные игры с предметами: кольцеброс, кегли, бадминтон, футбол) с правилами, спортивные, малоподвижные с правилами все планируем.

Для оздоровления детей на участке есть дорожка здоровья, дети ходят босиком по спилам деревьев камушкам, крышки от пластиковых бутылок, дорожки мягкие и жесткие (колючие), ходим по канату, есть лесенка. В середине дорожки находится озеро и лекарственная полянка, где посадили вместе с детьми одуванчики, мяту, мелиссу, подорожник, пастушью сумку, цикорий и будем продолжать еще сажать. Кроме того, мы во все времена года ходим по экологической тропе, где также знакомимся с растительным миром.

5.На прогулке проходит и трудовая деятельность: вместе с детьми наводим порядок в беседке, убираем игрушки, собираем камешки, пропалываем огород, подметаем дорожки, собираем песок в песочницу. Зимой сгребаем снег, строим снежные постройки и горки, лабиринты, вешаем разноцветные льдинки, развешиваем кормушки и кормим птиц – все это развивает у детей стремление к достижению конечного результата, трудиться сообща, развиваются чувства коллективизма и взаимопомощи.

6.Индивидуальную работу проходим как по развитию движений: прыжки из обруча в обруч, прыжки на двух ногах, подбрасывание мяча, передача мяча друг другу, подлезание под препятствия. Планируем по тем движениям и физическим упражнениям, с которыми дети плохо справляются на занятиях, либо понижен интерес. По развитию математических формирований: ориентировка в пространстве, счет. Развитие речи. Повторяем стихи и песни, закрепляем дифференциацию звуков

Самостоятелная деятельность на прогулке помогает детям выбрать любимое увлечение, проявлять себя и свои творческие возможности, способности полученные ранее. Дети много двигаются, догоняют друг друга, бегают, прыгают, упражняются в метании и т.д .Роль воспитателя здесь заключается в приготовлении необходимого оборудования, выносного материала, атрибуты, игрушки.

Все эти компоненты позволяют нам сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части. Главное, что каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в здоровьесбережение, оказывает благоприятное влияние на общее развитие и воспитание дошкольников.

День, проведенный без прогулки – потерян для здоровья. Г.А.Сперанский