

Рекомендации для педагогов

"Интересные прогулки. Приобщение детей к здоровому образу жизни"

Прогулка хорошо влияет на формирование физического воспитания детей, укрепление их здоровья, а также на эмоциональное состояние.

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, выюга могут служить поводом для сокращения прогулки или ее отмены.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель и помощник воспитателя, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов.

При организации прогулки на участке дошкольного учреждения помощник воспитателя помогает подготавливать на участке игровую среду. Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности.

Особое внимание уделяется двигательной активности детей на прогулке в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку.

Большая часть площадки должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру с разнообразными движениями. Постройки из снега, расположенные по всей территории, служат не только украшением участка, но и стимулируют движения детей. По собственному желанию дети могут влезать на спину сооруженного из снега кота, петуха, зайца, собаки, подлезать под оленя, слоненка. Можно покатить под каждым из них мячики, шары, побросать снежки в корзину снеговика, печки, на длинную шею гуся, хобот слоненка, набросить серсо. По спине удава или крокодила можно поупражняться в равновесии, а перепрыгивая через змейку упражнять детей в прыжках. Влезая на горку, и скатываясь с нее, дети получают огромное удовольствие.

Такая активная деятельность на прогулках требует правильно одевать малыша. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, но не сковывающей движения детей. Воспитатель так продумывает прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались и не потели, что особенно опасно в зимнее время.

Увлеченные разнообразной игровой и развивающей деятельностью, дети постоянно находятся в хорошем настроении, с радостью откликаются на все предложения взрослого и порой выражают недовольство тем, что прогулка уже окончена.

Следует учитывать, что дети постоянно и довольно разнообразно двигаются на участке. Увлеченно двигаясь по участку в процессе выполнения дидактических заданий, активно участвуя в подвижных играх, занимая интересной самостоятельной деятельностью, ребенок достигает хороших результатов без приложения сверх усилий, как бы само собой. Очевидно, что подвижные игры, игровые упражнения, а также дидактические задания являются основным обязательным компонентом каждой прогулки.

Таким образом, структурными компонентами прогулки являются:

- 1) наблюдение
- 2) дидактические задания
- 3) трудовые действия детей
- 4) подвижные игры и упражнения

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части того основного, что запланировано воспитателем в конкретной прогулке. В зависимости от различных погодных и сезонных условий, объекта

наблюдения, общего настроения детей, проведенных занятий, эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.