

## Как проводить зимние прогулки /рекомендации для воспитателей/

*В рекомендации — основные требования подготовке и организации зимних прогулок.*

### **Какие требования выполнять**

Прогулка — обязательный элемент режима дня в детском саду даже в зимний период. В это время действуют особые требования к организации прогулки.

### ***Продолжительность и периодичность***

Общую продолжительность прогулок в течение дня определяют санитарные правила. Дети должны проводить на улице не меньше трех часов, если температура не ниже —15 °С, а скорость ветра не выше 7 м/с (п. 185, таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).

Зимой рекомендуется проводить прогулки с детьми два раза в день: в первую половину дня — до обеда и во вторую половину дня — перед уходом детей домой. Продолжительность каждой части прогулки детский сад определяет самостоятельно в зависимости от климатических условий.

### ***Общие принципы рациональной организации зимней прогулки***

При планировании и рациональной организации зимних прогулок педагоги должны соблюдать следующие принципы:

- учитывать региональные, климатические и сезонные особенности;
- создавать условия для оптимальной двигательной активности детей во время пребывания на свежем воздухе;
- учитывать возрастные закономерности физического и психического развития детей, индивидуальные особенности состояния здоровья;
- использовать профилактические, оздоровительные и коррекционные технологии;
- формировать у детей положительную мотивацию к двигательной активности;
- обеспечивать профилактику детского травматизма во время прогулок.

### ***Выход на прогулку***

Воспитатели должны согласовывать со старшим воспитателем и медсестрой возможность выйти с детьми на прогулку. Прогулку следует отменить, если на улице сильный мороз, снегопад или ветер.

График прогулок при пониженных температурах утверждает заведующий. Прежде чем разрешить, отменить или рекомендовать сократить время прогулки, посмотрите показатели температуры воздуха и силы ветра в таблице 1.

Таблица 1. - Показатели температуры воздуха и силы ветра

Температура воздуха, °С	Скорость ветра, м/с	Возрастная группа				
		Ясли	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Выше -15	До 7	Гулять по графику				
Ниже -15	Более 7	Сократить продолжительность прогулки				
Ниже -15	Более 15	Отменить	Сократить продолжительность прогулки			
Ниже -20	Более 15	Не проводить				

### Как планировать прогулку

Содержание прогулки воспитатель должен планировать с учетом особенностей зимнего сезона, предшествующих прогулке занятий, интересов и возраста воспитанников. Чтобы дети проявляли интерес к прогулке и охотно на нее шли, воспитатель должен создать условия для разнообразной деятельности. Воспитатель заранее продумывает содержание прогулки, вызывает интерес у дошкольников при помощи игрушек или бесед о том, чем сегодня будут заниматься на прогулке.

#### *Содержание прогулок*

Главный критерий организации зимних прогулок — чередование игр интенсивной и малой подвижности. Это требование относится ко всем возрастным группам. Учесть их поможет гибкое планирование. Если воспитатель видит, что ребенок малоактивный, нужно вовлекать его в подвижные игры. Для воспитанников средних, старших и подготовительных групп педагог может включить игры на развитие меткости, наблюдение за природными явлениями.

#### *\*Совет*

На прогулке необходимо организовать подвижные сюжетно-ролевые игры. Чтобы разнообразить игры и заинтересовать детей, целесообразно использовать снежные постройки или фигуры сказочных героев из снега.

В план прогулок необходимо включить подвижные игры и физические упражнения, которые подходят для их возрастной группы. Также важно учитывать содержание занятий перед прогулкой, чтобы не перегружать детей. Например, после физкультуры или музыки можно предложить воспитанникам понаблюдать за природой. А после занятий познавательного цикла — провести небольшое соревнование, эстафеты. Заканчивать прогулку лучше спокойной игрой, чтобы дети без капризов вернулись в помещение и не вспотели.

#### *\*Совет*

Нужно выбирать игры, в которые детям будет удобно играть в зимней одежде.

Воспитателям нужно тщательно подбирать дидактические игры, которые они предлагают детям. Опирайтесь нужно на опыт детей, проводить такие игры,

которые будут им доступны, четко объяснять правила. Дидактические упражнения воспитатель может проводить несколько раз в течение прогулки. Например, в начале и конце, а также в ходе наблюдения.

Важный структурный компонент прогулки, о котором не должны забывать педагоги, — трудовая деятельность детей на участке. Насыпать зерна в кормушку для птиц, почистить лавочки и оборудование на площадке от снега — все это трудовое воспитание. При этом важно не заставлять детей выполнять трудовые поручения, а заинтересовать их в этом. Сколько времени уделить различным компонентам прогулки отображено в таблице 2.

Таблица 2. Регламент времени с учетом компонента прогулки

Возрастная группа	Продолжительность	Содержание
<b>Наблюдение</b>		
<b>Младшая</b>	7–10 минут	Объекты наблюдений: – живая природа, например растения и животные; – неживая природа, например сезонные изменения и различные явления природы: дождь, снег, текущие ручьи; – труд взрослых
<b>Средняя</b>	15–20 минут	
<b>Старшая</b>	15–25 минут	
<b>Основные движения и подвижные игры</b>		
<b>Младшая</b>	6–10 минут	Младшая группа: – игры с текстом, например подражание действиям воспитателя
<b>Средняя</b>	10–15 минут	Средняя группа: – распределение ролей среди детей, например роль водящего играет ребенок, который может справиться с этой задачей
<b>Старшая</b>	10–15 минут	Старшая, подготовительная группа: – игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования; – заканчиваются подвижные игры ходьбой, игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку
<b>Дидактические игры</b>		
<b>Младшая</b>	4 минуты	– Игры с предметами, например с игрушками или природным материалом; – словесные игры
<b>Средняя</b>		
<b>Старшая</b>		
<b>Трудовая деятельность</b>		
<b>Младшая</b>	5 минут	Индивидуальные трудовые поручения; – работа в группах; – коллективный труд
<b>Средняя</b>	7 минут	
<b>Старшая</b>	10 минут	
<b>Самостоятельная игровая деятельность</b>		
<b>Младшая</b>	В течение всей прогулки	Сюжетно-ролевые игры, которые отражают впечатления, полученные в процессе ООД, экскурсий, повседневной жизни, помогают усвоить знания о труде взрослых
<b>Средняя</b>		
<b>Старшая</b>		

Во время прогулки воспитатель контактирует со всеми детьми. Также он организывает индивидуальную работу с ними. Если в группе есть неактивные дети, то воспитатель вовлекает их в активные игры. Гиперактивным детям воспитатель может давать индивидуальные поручения.

**\*Совет**

Когда воспитатель планирует интенсивность двигательной активности на прогулке, то он ориентируется на погодные условия.

Дети не должны переохлаждаться или перегреваться.

**Одежда детей**

В холодное время года одевание и раздевание детей нередко затягивается, из-за этого сокращается время пребывания на улице. Важно своевременно формировать навыки самообслуживания у детей, привычку аккуратно и рационально складывать одежду. Воспитателю необходимо мотивировать воспитанников к выходу на участок.

Воспитателю заблаговременно нужно провести консультацию с родителями (законными представителями) по подбору одежды. Родителям (законным представителям) следует знать, что через голову, руки и ноги ребенка идет наибольшая теплоотдача, поэтому очень важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви. Одежда не должна быть тесной, иначе кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличит риск обморожения.

Самая удобная одежда для зимних прогулок дошкольников — комбинезон. Для детей ясельных групп — желательно слитный. Обувь должна быть непромокаемой, варежки — две пары — также непромокаемые. Обязательные элементы — шарф и шапка.

**\*Совет**

Эффективно использовать веерный метод одевания

Сначала все дети надевают колготки, потом штаны, потом кофты и другие элементы одежды. В таком же порядке должны одеваться и воспитатели.

Продолжительность прогулок нельзя сокращать из-за того, что дети долго собираются. Если в группе более 10 детей, чтобы избежать перегрева, разделите их на подгруппы. Первую подгруппу одевает и выводит на прогулку воспитатель, а вторую подгруппу — младший воспитатель. Возвращаться с прогулки дети должны в том же порядке, с разницей в 10–15 минут. Исключение — дети со слабым здоровьем. Таких детей выводить на прогулку нужно во второй подгруппе, а уводить с улицы в первой.

Перед выходом детей на улицу необходимо еще раз проконтролировать, как они одеты. Время, отведенное на прогулку, должно строго соблюдаться. После прогулки каждой возрастной группе должны быть обеспечены условия, чтобы просушить верхнюю одежду и обувь детей (п. 3.7.4 СП 2.4.3648-20).

**Безопасность**

Зима — травмоопасный период для детей. Лед, сосульки, острые предметы под снегом несут угрозу безопасности и жизни детей. Поэтому перед выходом на прогулку воспитатели должны проверить прогулочные участки.

На участке детского сада обязательно должны быть теньевые навесы (п. 3.1.2 СанПиН 1.2.3685-21). Теньевые навесы летом защищают от солнечных лучей, а зимой — от непогоды. Они позволяют выходить с детьми на прогулку практически в любую погоду.

### **!!!Внимание**

Прогулочный участок зимой чистит дворник.

Чистить участок нужно с помощью лопаты или других инструментов. Использовать химические реагенты запрещено (п. 2.11.1 СП 2.4.3648-20).

Перед прогулкой необходимо регулярно очищать от снега дорожки, групповые площадки, навесы, своевременно удалять снег, наледь, а также сосульки на крыше теневого навеса и здания детского сада.

### **\*Совет**

У входа в детский сад нужно разместить скребки, коврики, решетки — все, что поможет удалить снег с обуви детей и взрослых

Спортивно-игровое оборудование, которое размещено на участке, должно быть надежно закреплено. Его поверхность не должна иметь острых углов и выступов, шероховатостей и выступающих болтов. Состояние оборудования необходимо регулярно контролировать, следить за его исправностью, вовремя ремонтировать, восстанавливать детали. Если оборудование нельзя восстановить, его нужно демонтировать, чтобы не допустить травм.

### **\*Совет**

Чтобы обеспечить безопасность детей во время прогулок, проконтролируйте, чтобы на прогулочных участках было искусственное освещение. Это необходимо для профилактики детского травматизма в зимний период.

Набор игрового оборудования должен соответствовать возрастной группе. Чем старше дети, тем игровой материал должен быть разнообразнее..

### ***Перечень игрушек для зимней прогулки***

- Моторные игрушки: мячи, обручи, кегли, шары, коляски, каталки, кольцебросы, санки для детей, санки для кукол, лошадки, вожжи;
- технические игрушки: грузовые автомобили, самолеты, вертолеты;
- сюжетно-образные игрушки: куклы, одетые по сезону, медведи, зайцы, лисы, белки;
- атрибуты для подвижных и сюжетно-ролевых игр: флажки, султанчики, вертушки, сумочки, корзинки;
- музыкальные игрушки: колокольчики, погремушки, бубны;
- наборы игрушек для игр со снегом: ведерки и носилки для снега, лопатки, совочки, метелки, печатки разной формы, палочки для рисования на снегу.

### ***Самочувствие детей***

В процессе прогулки воспитатели должны контролировать самочувствие детей, не допускать их переохлаждения или перегрева. Особое внимание воспитатель уделяет часто болеющим, страдающим хроническими заболеваниями детям.

## **!!!Внимание**

Учащенные дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение свидетельствуют об избыточной нагрузке и нарушении теплового состояния ребенка. В этом случае воспитатель должен уменьшить интенсивность игры и переключить детей на спокойные занятия.

При жалобах детей на холод «замерзли ноги, руки» необходимо вовлечь их в подвижную игру. Малоподвижных детей, которые во время прогулки предпочитают спокойные игры, педагоги также должны побуждать активно двигаться.

### ***Формы образовательной деятельности***

При организации прогулки воспитатель должен соблюдать разумное чередование совместной и самостоятельной деятельности детей. Все виды деятельности можно использовать на прогулке в различных сочетаниях. Педагог определяет ее в зависимости от того, какой деятельностью занимались воспитанники до выхода на улицу и что будет по плану после.

Воспитатель может выбрать разные формы и вид проведения прогулки. Например, спланировать маршрут зимнего образовательного терренкура. Образовательный терренкур — специально организованный маршрут для детей по территории детского сада с благоприятными санитарно-гигиеническими условиями.

При прохождении этого маршрута педагоги решают задачи оздоровления и закаливания детей. Подробнее о том, как организовать закаливание дошкольников, описано в рекомендациях о закаливании. Также педагог совместно с детьми решает воспитательные, образовательные и развивающие задачи.

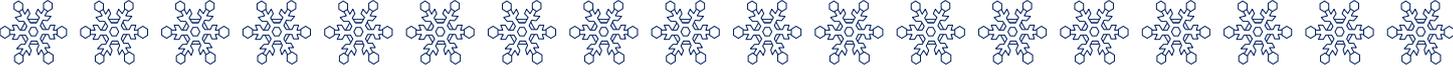
Чтобы разработать маршрут, воспитатель привлекает специалистов детского сада. Совместно с инструктором по физкультуре и музыкальным руководителем воспитатель определяет, какие станции на территории детского сада включить в маршрут. Количество станций зависит от возраста детей. В зимнее время года маршрут для детей младшего дошкольного возраста состоит из двух–трех станций и длится 30 минут. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста — пять–семь станций, продолжительность маршрута 45–60 минут.

Станции, по которым проходит маршрут терренкура, могут быть стационарными, например: «Спортландия», «Птичья столовая», «Правила дорожного движения», «Отдых». Также станции могут быть мобильными, например: «Ледяной городок», «Снежный лабиринт», «В гостях у сказки».

В зависимости от образовательной ситуации педагоги могут перемещать мобильные станции. При необходимости они изготавливают переносные макеты, таблички с названиями станций, указатели к ним, карты.

Зимний маршрут включает традиционные для этого времени года виды детской деятельности:

- хождение на лыжах;
- катание на санках;
- метание в цель снежков;

- 
- катание на дорожках для скольжения;
  - удержание равновесия на снежном буме;
  - лазание через снежные постройки.

Во время движения по маршруту педагог следит за соблюдением правил техники безопасности. Педагоги должны контролировать правильность выполнения физических упражнений, дыхание и осанку дошкольников. Нагрузка должна быть оптимальной, темп двигательной активности необходимо увеличивать постепенно.

При переходе от станции к станции дети выполняют физические упражнения, если сбилось дыхание — упражнения на его восстановление. Глубокое дыхание активизирует обмен веществ, физические упражнения укрепляют мышцы, обеспечивают подвижность суставов, гибкость, повышают тонус всего организма. Движение проходит по местности с разным углом наклона. Это способствует повышению физической выносливости дошкольников.

Прогулки по образовательным терренкурам необходимо проводить регулярно. Однако не следует выходить на длинные маршруты, если в группе есть дети, которые долгое время не посещали детский сад из-за болезни.

*Рекомендации подготовлены с учетом материала  
из Справочной системы «Методист детского сада»  
<https://1metodist.ru>*