

Кононенко Галина Николаевна,

воспитатель,

МБДОУ «Подгорнский детский сад «Берёзка»

с. Подгорное, Чаинский район, Томская область

ПРОГУЛКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье занимает одно из первых мест среди важных ценностей для человека. Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, 30 развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Важным элементом образовательного процесса дошкольного учреждения являются прогулки с детьми. Прогулка один из важнейших режимных моментов во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Для того чтобы прогулки были разнообразными и интересными для детей, воспитатели ежедневно планируют их содержание, включая образовательную составляющую и самостоятельную деятельность дошкольников. Самостоятельная деятельность со сверстниками предполагает наличие разнообразного игрового материала инвентаря, создание гибко изменяющихся предметно-игровых средств на участке детского сада [1]. В настоящее время многие педагоги используют в своей работе комплекс

карточек развивающих прогулок, систематизированных с учетом сезонов и тематики ознакомления дошкольников с природой, но как показывает практика, прогулки с воспитанниками проводятся однообразно. И поэтому в современной методической литературе и отдельных нормативных документах мы нашли подтверждение мысли о том, что наряду с традиционной, сложившейся годами структурой прогулок с детьми проводить тематические прогулки, которые построены по принципу доминирования вида детской деятельности или являются продолжением темы дня в образовательном процессе. Образовательная составляющая прогулки связана с любым из видов детской деятельности (игровым, коммуникативным, трудовым, двигательным, познавательно-исследовательским, музыкально-художественным, продуктивным) [3]. Двигательная деятельность на прогулке объединяется с игровой, при этом воспитатель обязан регулировать нагрузку, наблюдая за состоянием детей. Учитывая выше сказанное, мы используем в своей работе пять видов тематических прогулок: развлекательные прогулки с персонажем, прогулки - события, прогулки – походы, спортивные прогулки, прогулки – трудовые акции. 1) Развлекательные прогулки с персонажем направлены на создание позитивного эмоционального фона, эмоциональную и психологическую разгрузку детей, удовлетворение их потребности в двигательной активности. Формы организации могут быть разнообразными и вариативными, поскольку зависят не только от поставленных целей и задач, но и от тематической направленности [1]. Прогулки с персонажем хорошо использовать для мотивации воспитанников к определенному виду деятельности. Например, на площадку к детям приходит «Лесовичок», привлекает их понаблюдать за деревьями, за изменениями в природе, просит их ему помочь почистить дорожки от снега и т.д. Дети охотно выполняют просьбы гостя-персонажа. Он с детьми играет, рассказывает что-то интересное, показывает новые игры, или просит показать игру, которую дети знают. Важно выбрать персонажи

для прогулки, ими могут быть знакомые детям сказочные персонажи, герои мультфильмов, игрушки. Роль персонажа может исполнять сам педагог, разговаривать за него. В старшем дошкольном возрасте лучше, чтобы роль персонажа играл взрослый или ребенок старшего возраста из другой группы.

2) Прогулка - событие посвящается определенной теме, например: «Дню космонавтики», «Дню Победы», «Дню знаний» или событию в детском саду. Прогулка - событие помогает воспитателю подчеркнуть важность события, уточнить их знания, выяснить характер восприятия определенной темы. Содержание такой 31 прогулки может быть продолжением темы дня, например, «День матери», «Проводы перелетных птиц», «Первые ручейки» и др. Прогулку можно предвосхитить, небольшим анонсом, например, в раздевалке повесить афишу для детей, сообщающую о предстоящем событии во время прогулки. Ожидание и сама прогулка создадут у детей радостное настроение. Цель таких прогулок – способствовать умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, развитию любознательности дошкольников. Для успешного достижения этих целей продумываются условия проведения прогулки. Интерес поддерживается разнообразным выносным материалом, насыщенным содержанием. Для ребенка прогулка событие становится увлекательным путешествием. Подобную прогулку мы проводим с детьми старшего дошкольного возраста.

3) Прогулки-походы представляют собой организованный вид деятельности, в ходе которого решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе. Проводим их с детьми старшего дошкольного возраста. Прогулка поход может содержать сюрпризный момент: неожиданную встречу или интересное задание. Например, «Там, на неведомых дорожках» дети встречаются с «Осенью», «Айболитом», «Медведем». С героями дети путешествуют по лесу, выполняют различные задания, играют в подвижные, спортивные игры.

Воспитанникам предоставляем возможность проявлять самостоятельность и на себе почувствовать все трудности в организации быта во время похода. Особую роль играет присутствие родителей, особенно пап, общение с которыми обогащает опыт детей. Во время таких прогулок у дошкольников вырабатываются чувства ответственности, товарищества, они смогут понять, что значит «Один за всех и все за одного». В походах устанавливается особая, доверительная атмосфера между детьми и взрослыми [4]. По итогам прогулки-похода дети обмениваются впечатлениями. Важно чтобы дети запомнили поход как интересное путешествие, открытие нового, любование окружающим миром, игры, общение друг с другом. 4) Спортивные прогулки направлены на укрепление здоровья, профилактики утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию разнообразных видов деятельности объединяются спортивной тематикой: «Сказочные эстафеты», «Спортивному лету – ура!». Правильно организованные спортивные прогулки оказывают закаляющее воздействие на детский организм в естественных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста [3]. Проведение таких прогулок способствуют формированию физических качеств, воспитанию интереса к спорту и здоровому образу жизни. 5) Прогулка трудовая акция, ограниченная по месту и времени проведения специально организованная предметно-практическая трудовая деятельность детей. К особенностям планирования прогулок-трудовых акций относятся преобладание трудовых поручений, включение разных по организации форм труда на улице в соответствии с сезоном и погодными условиями при сохранении общей двигательной активности детей [1]. Цель и задачи таких прогулок определяются воспитателем – исходя из приобретенных навыков и трудовых умений воспитанников, а также физических возможностей. Таким образом, использование тематических прогулок способствуют тесному общению в совместной деятельности взрослого с детьми, общению между детьми во всех видах деятельности,

оздоровлению детей, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе.

Список литературы:

1. Белая К. Ю. Какими должны быть прогулки с детьми дошкольного возраста // Справочник старшего воспитателя ДООУ. – 2013. - № 9. - С. 6.
2. Семенова В. А. Вместе весело шагать // Ребенок в детском саду. – 2009. - № 4. - С. 56.
3. Харина Е. Ф. Прогулка – не пустяк! // Воспитатель. – 2007. - № 5. - С. 42.
4. Широкова С. За здоровьем – на лесную полянку! Походы старших дошкольников / С. Широкова, И. Клевцова // Ребенок в детском саду. - 2006. - № 7. - С. 17.