**Методические рекомендации для воспитателей «Зимние прогулки в детском саду»**

Прогулка повышает выносливость и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Способствует закаливанию детского организма, повышение устойчивости к простудным заболеваниям.

На прогулке дети много двигаются, играют. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети становятся: более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

На прогулке дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающей их действительности: о труде взрослых, о транспорте, о сезонных изменениях в природе и т. д. Наблюдения вызывают у детей интерес, вопросы, на которые они стремятся найти ответ. Поэтому прогулка способствует умственному воспитанию, развивает наблюдательность, воображение детей, расширяет представления об окружающем.

Прогулки в детском саду зимой – не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Зимние прогулки чрезвычайно полезны для детского организма, так как зимний воздух гораздо более насыщен кислородом, чем летний, а при морозе не выживают болезнетворные бактерии, поэтому воздух становится практически стерильным. К тому же зимние прогулки благотворно влияют на здоровье ребенка, его иммунитет, так как происходит закаливание организма.

Одежда не должна стеснять движений детей. Одевать детей следует тепло и легко.

При посещаемости детей более 10 человек и в целях недопустимости перегрева, воспитатель выходит на прогулку с I подгруппой детей, остальных выводит помощник воспитателя.

В целях охраны жизни и здоровья детей, воспитатель должен **перед прогулкой** **осмотреть участок**. Плотный слой снега следует рыхлить, что позволит не допускать наличия в снегу опасных для детей предметов: сухостойных деревьев, не струганных досок, гвоздей, битого стекла, пластиковых летних ограждений клумб, частей сломанного детского игрового инвентаря (лопаток, ведерок, ледянок и т.п.). До наступления снегопада следует еще раз проверить, все ли ямки на территории детского сада засыпаны, колодцы закрыты тяжелыми крышками. Провести внимательный осмотр крыш всех построек на предмет наличия снежных наносов и сосулек

Педагогам следует тщательно продумать оформление зимней площадки, рационально разместить снежные постройки:

- горку, ледяные дорожки;

- валы, кубы – для выполнения основных движений;

-лабиринт;

- крупные сказочные фигурки – для организации сюжетных игр;

- в центре участка – утрамбованную ровную площадку.

Оформление зимних участков - работа непростая, требующая больших физических затрат. При оформлении территории детского сада большое значение придаётся безопасности, целесообразности, красочности, а также эстетичности построек. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку. Педагоги украшают веранды гирляндами, мелкими мягкими игрушками, флажками разнообразной конфигурации, упаковками от новогодних подарков, на ветки деревьев прикрепляют вертушки, султанчики, снежинки, шумовые инструменты из бросового материала. Снежные постройки воспитатели украшают орнаментом из разноцветных льдинок, новогодних гирлянд, тканью, используют бросовый материал, т.к. он практичен и смотрится ярче. Всё это способствует развитию художественно-эстетического вкуса у детей.

В то же время, чтобы разнообразить движения детей на прогулке на каждом групповом участке необходимы следующие группы снежных фигур:

Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия.

Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания.

Третья группа – фигуры для упражнений в метании.

Четвёртая группа – фигуры для подлезания.

Пятая группа - горка для скатывания.

Большое значение придаётся профилактике травматизма во время проведения прогулок. Все постройки обязательно строятся с соблюдением инструкций по охране жизни и здоровья воспитанников, размеров снежных построек в соответствии с возрастом воспитанников

**Составные части прогулки:**

1. Наблюдение;

2. Трудовая деятельность;

3. Индивидуальная работа;

4. Игровая деятельность;

5. Самостоятельная деятельность детей.

**1. Наблюдения.** Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными детьми. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям.

- наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.);

- наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.);

- наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за транспортом и т.д.).

**2. Труд на зимней прогулке** имеет большое значение в воспитании дошкольников. Обучение начинается уже с младшей группы. Во время трудовой деятельности воспитанники активно задействуют лопаты или совочки, ведра, метелки.

Дети старшей группы активно участвуют в уборке участка от снега. Воспитатель организует коллективный труд детей: вместе со взрослыми развешивать кормушки, очищать дорожки от снега, для утепления корней деревьев подгребать к ним снег.

Обращают внимание детей на снежный покров после метелей, рассказывают о его значении в жизни растений зимой, прививают навыки заботливого отношения к природе.

Решается много задач, в том числе, во время труда на зимней прогулке идет активный познавательный процесс. В труде они учатся доброжелательно договариваться друг с другом о распределении обязанностей, инвентаря, учатся помогать друг другу, если кто-то устал или не справляется. Воспитывается чувство ответственности за порученное дело, стремление настойчиво добиваться результатов, доводить дело до конца, формируется уважение к труду, а также трудиться коллективно.

А ещё ребята вполне могут принимать активное участие в сооружении снежных построек. Так, постройки, в создании которых ребята принимают участие, не разрушаются ими.

Зимний труд доставляет детям много радости, способствует укреплению здоровья, помогает расширить представление о свойствах снега и льда, воспитывает любовь и бережное отношение к природе.

**3. Индивидуальная работа.**Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми: для одних организует игру с мячом, метание в цель, для других - упражнение в равновесии, для третьих - спрыгивание с пеньков, сбегание с пригорков. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств. На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т. п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.

**4. Игровая деятельность.** Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Выбор игры зависит от погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду.

Кроме этого организуются игры: игры-эстафеты, сюжетные подвижные игры, игры с элементами спорта, народные игры, хороводные, спортивные упражнения и соревнования.

Игры следует организовывать в соответствии с зимней тематикой, использованием зимних построек. Чтобы интерес к играм не снижался, следует проводить их, используя новые игровые варианты.

Участие педагога в играх детей обязательно! Это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и интерес к различным формам двигательной активности.

Исключаются игры, хороводы с пением, с длинными речевками. Педагогам следует следить, чтобы воспитанники громко не кричали, т.к. это может привести к различным заболеваниям горла и голосовых связок.

В морозную погоду предпочтительнее проводить такие игры, в которых принимают участие все воспитанники группы.

Детей с высоким и средним уровнем Д.А. следует вовлекать в игры на развитие внимания и точности выполнения движений. Детей с низким уровнем Д.А. - вовлекать в игры на быстроту движений, на скорость.

Для детей 5-6 лет дополнительно организуются игры: катание на санках, ходьба на лыжах, прогулки – походы в ближайший зимний лес длительностью от 1,5 до 2 часов на дистанцию 2,5 - 3км. в сопровождении 2 взрослых: 2 воспитателя; воспитатель и помощник воспитателя; воспитатель и родитель.

**5.** **Самостоятельная деятельность детей.** Для эффективного проведения прогулок необходимо создать условия и для самостоятельной деятельности детей. Следует выносить дополнительный выносной материал, который будет служить целям закрепления, уточнения, конкретизации новых знаний детей об окружающем мире, а так же даст возможность тренировать наблюдательность детей, умение сравнивать, обобщать, делать простейшие выводы. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной и интересной.

**Выносной материал для прогулок зимой**

**Для активизации двигательной активности:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Подвижные игры:  · Маски, шапочки с изображением птиц, животных к данной подвижной игре  · Нагрудные подвязки с изображением транспорта  · Вожжи  · Предметы для народных подвижных игр: платочки, косынки, кушак.  · Шнур с мешочком на конце (для игры «Рыбалка») | 2. Спортивные игры:  · Клюшки, шайба, шлем вратаря (Физо.)  · Санки (2-4 шт)  · Лыжи  - Обручи пластмассовые  · Кегли |
| 3. Развитие основных видов движения:  · Кольцеброс с кольцами, кегли  · Мишени  · Набивные мячи (диаметр 6-10 см)  · Подвесные колокольчики  · Шнур для зрительного ориентира | 4. Самостоятельная двигательная деятельность:  · Ледянки для скатывания с горы  · Шагомеры |

**Для игры с природным материалом:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Со снегом  · Формочки, совочки, ведерки (как для игр с песком)  · Лопаты по росту ребенка  · Трафареты, печатки,[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)  · Машины, каталки  · Деревянные палочки для рисования на снегу | 2. С ветром  · Султанчики  · Ветрячки - вертушки  · Подвесные игрушки на лентах |
| 3. Со льдом  · Краски  · Природный материал: шишки, ракушки, камушки  · Емкости для замерзания льда | оборудование для экспериментов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Для сюжетно-ролевой игры**  · Куклы в зимней одежде  · Санки, коляски для кукол  · Машины, каталки  · Жезл, рули, вожжи, нагрудные силуэты транспорта  · Бубен, барабан | **Трудовая деятельность**  · Метлы (веники)  · Лопаты  · Ведра, емкости, носилки для снега | **Украшение участка:**  · Яркие флажки,  · Разноцветные ленты. |

Снег – это прекрасный и основной строительный материал для деятельности детей.

В старшем и подготовительном возрасте совершенствуются трудовые навыки работы с детей со снегом, формируется желание трудиться коллективно. Детей учат совместно планировать работу, самостоятельно распределять обязанности. Дети совместно с взрослыми строят снежные валы, которые украшают снежными пирамидками, башенками, елочками, шарам. По краю площадки делают ледяные дорожки для катания на ногах (1,5 – 2м). Для самостоятельной художественной деятельности можно выделить место для создания различные снежные картины. Удобны для этого снежные насыпи (15 – 120 см). Например, рисуют елку и украшают крышками от бутылок, старой мозаикой. Можно научить детей делать гирлянды из ледяных цветов, фонариков.

Для выполнения основных видов деятельности можно использовать обручи, обмазанные снежным тестом - для подлезания; ходить по извилистой дорожке, нарисованной цветной водой; прыгать из обруча в обруч, выполненные тем же образом.

Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание и др.). А сколько веселья, радости и удовольствия доставляют детям игры в снежки, катание на санках, спуски с ледяных горок. Оформление зимних участков — работа непростая, требующая больших физических затрат.

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

На прогулках дети получают много непосредственных впечатлений об окружающем, расширяется их кругозор, углубляются знания и представления, развивается наблюдательность и любознательность. Движения на воздухе оказывают положительное влияние на физическое развитие. Длительная ходьба во время прогулки требует от детей определенной выдержки, организованности и выносливости.

Зима – раздолье для зимних игр и забав. Сколько радости, веселья, удовольствия доставляет детям зимние прогулки. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

**Зимние подвижные игры**

***Зимушка-зима.***

*Цель:*развивать у детей умение действовать по инструкции.

По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Водящий при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

***Салки со снежками***

*Цель:* развивать ловкость, координацию движений.

Игра проводится на площадке 30х15 м. В ее центре чертят небольшой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

***«Баба Снежная»***

*Цель:* развитие ловкости, внимания, ориентировки в пространстве.

Выбирают «Бабу Снежную». В руках у «Снежной Бабы» - султанчик. Дети становятся на одной стороне площадки, а «Баба Снежная» на противоположной. Дети хором произносят слова, и подходят к «Снежной Бабе». После слов: *«Раз, два, три. Ну – ка, баба, догони!»* дети бегут на свою сторону площадки. «Баба Снежная» догоняет их, дотрагиваясь султанчиком. Тех, кого «Баба Снежная» осалила, отходят в сторону. Подсчитывается количество пойманных детей. Игра возобновляется с новой «Снежной Бабой».

Дети: *Очень гордая на вид*

*Баба Снежная стоит.*

*На ребят она глядит,*

*Всем метлой своей грозит.*

*Глазки чёрные горят,*

*Отойди – ка – говорят.*

*Раз, два, три*

*Ну – ка, баба, догони!*

***«Остановись возле снежка»***

*Цель:* развитие внимания.

На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше, чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

***Белые медведи.***

*Цель:* воспитывать быстроту и ловкость.

На игровой площадке отмечается участок, изображающий льдину. На льдине – два «белых медведя» – водящие. Они могут произносить следующие слова:

*«Мы плывем на льдине,*

*Как на бригантине,*

*По седым суровым морям.*

*Кто не бережется,*

*Не остережется,*

*Тот, наверняка уж, попадется нам.*

*Раз-два-три – беги!»*

С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными руками. Если медведям это удается, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удается дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.

***Бездомный заяц.***

*Цель:*воспитывать быстроту и ловкость.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

***Двое на снегу***

*Цель:* воспитывать быстроту и ловкость.

На снегу чертят круг диаметром 2 метра. Два соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

***Снежиночки – пушиночки (игра малой подвижности)***

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, повертываясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит: *«Снежиночки - пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».*

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

***Метелица.***

*Цель:* упражнять в ориентировке на местности.

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не натыкаться на предметы.

***Капельки и льдинки.***

*Цель:* воспитывать быстроту и ловкость.

Кто-нибудь из взрослых выбирается водящим - Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

***Льдинка.***

*Цель:* упражнять в ориентировке на местности.

Участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (или шайбу, деревянную чурку) и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Можно играть и по-другому. Играющие перебрасывают льдинку друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.

***Снежная королева***

*Цель:* воспитывать быстроту и ловкость

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

***Мороз - Красный нос***

*Цель:* развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

*Я Мороз — Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь-дороженьку пуститься?*

*Играющие хором отвечают:*

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз.*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

***Второй вариант: Два Мороза***

Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:

*– Мы два брата молодые,*

*– Два Мороза удалые.*

*– Я Мороз-Красный Нос,*

*– Я Мороз-Синий Нос.*

*– Кто из вас решится*

*– В путь-дороженьку пуститься?*

Дети (хором). *Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз!*

После этих слов ребята бегут с одной стороны площадки на другую. Морозы касаются ребят.

***Снежная карусель.***

*Цель:*упражнять в ориентировке на местности.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

Разработала зам.зав. по ВМР Юханова О.В.