

## Прогулка

«Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4-4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки *сокращается*. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 15м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20С и скорости ветра более 15м/с.

Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры высокой активности необходимо проводить в конце прогулки перед возвращением детей в группу».

Таким образом, значительная часть времени пребывания ребенка в ДОУ проходит на свежем воздухе – участке детского сада.

Создание оптимальных условий для проведения прогулки, как в летний, так и в зимний период – обязанность воспитателей группы. Каковы же требования к оборудованию зимнего участка в ДОУ.

1. Участок должен быть расчищен от снега из расчета 2м<sup>2</sup> на одного ребенка, то есть не менее 40-60 м<sup>2</sup>.

2. Для проведения прогулки требуется наличие выносного оборудования:

**Для организации трудовой деятельности с детьми необходимы:**

- лопатки (для младших дошкольников размер лотка лопатки 20\*20см, длина черенка 55-60 см., для старших 25\*25, длина черенка 65-70см.).

- для старших детей целесообразно изготовить скребок 30\*50 см с ручками, длиной 25-30 см.

- можно использовать метелки для обметания снежных построек, скамеек.

- носилки для снега (для старших дошкольников). Длина 75-80 см, ширина 45-50 см.

Воспитатель организует трудовую деятельность не более 5-10 мин. в младших группах и 10-15 мин. в старших группах подгруппами по 3-4 человека, расставляя детей на расстоянии не менее 1 м между ними во избежание травматизма, например, детской лопаткой.

**Для игровой деятельности:**

- ведерки, совки, формочки для изготовления снежных и ледяных фигурок, получения оттисков на снегу, флажки ярких цветов.

**Для спортивных игр и упражнений:** санки, лыжи, ледянки, клюшки, шайбы, корзины для метания снежков.

**Для наблюдений на участке со старшими детьми:** снегомер, ветряной рукав, солнечные часы, термометр. Для наблюдений за птицами оборудуется кормушка. Воспитатель организует с детьми на участке и **элементарную опытно-экспериментальную деятельность**. С этой целью необходимо иметь емкости для замораживания воды, лупу для рассматривания снежинок, термометр. Старших детей можно познакомить с барометром и рассказать, как с его помощью предсказывают погоду.

**Варианты оформления участка:** хорошо, когда участки в ДОУ оформлены по определенной тематике, например: «Азбука безопасности», «Путешествие», «В гостях у Нептуна», «Спортивный детский сад», «Страна сказок», «Дымковская карусель», «Веселый зоопарк», «Космос» и др. Для повышения двигательной активности делают снежный тоннель, лабиринт. Размещенные по площадке фигурки, например, елочки, сказочные персонажи, позволяют организовать игры в прятки, подвижную игру «Раз, два, три, к названной постройке беги», водить хоровод вокруг снежных фигур. Из цветного льда можно сделать светофор, заморозить в емкостях изображения дорожных знаков и оформить на участке площадку по закреплению с детьми правил дорожного движения.

Воспитатель может украсить постройки как фигурками из цветного льда, так и вырезанными из ткани деталями. Их смачивают в воде и, не отжимая, накладывают на постройку, чтобы они примерзли (дополнительно можно в морозную погоду полить водой). Можно также вырезать из ткани или клеенки, плотной бумаги детали для украшения (например, цветы, снежинки, разложить их и залить водой. В старшем дошкольном возрасте к изготовлению и украшению построек целесообразно привлекать детей (детский дизайн). В ходе этой совместной деятельности по украшению участка решается большое количество познавательных и воспитательно-образовательных задач.

**На спортивной (игровой площадке группы) площадке оборудуется горка:**

Горка должна иметь не скользкие ступеньки, пологий скат, огороженный по бокам снежными бортиками. Горка должна быть не очень высокой: для детей младшего дошкольного до 80 см, старшего – до 100 см. Ширина – 1 м. Горка плавно расширяется книзу до 1,2-1,5 м, скат длиной от 3 м в младших группах до 6 м в подготовительной (допустимая длина ската). Обязательны бортики по краям спуска, высотой 10-15 см. Горка должна наверху иметь ровную и не скользкую площадку 1\*1 м и удобные, тоже не скользкие, ступеньки, высотой 14 см и шириной 25 см. Скат с горки должен иметь угол наклона 25-30 градусов и не должен быть направлен в сторону деревьев,

кустарников, построек на участке. Сама горка и скат не должен выходить на середину участка.

В группе раннего возраста строят невысокую (до 80 см) не скользкую горку для ходьбы «в горку» и «с горки».

Для **катания на санках** устраиваются снеговые дорожки шириной 1м, длиной 10 м. вне участка. Дорожка обрамляется снежными валами.

Для детей со средней группы выделяется место для **катания на лыжах**. Перед лыжной расчищается удобная площадка для надевания лыж. Длина лыжни в средней группе - 10м., ширина 1м. Лыжня отмечена флажками или ледяными фигурками. В старшей и подготовительной группах длина лыжни может быть увеличена до 30-40м. Целесообразно разметить лыжню на ровной местности по периметру спортивной площадки (прогулочного участка).

Со средней группы с установлением морозной погоды приступают к устройству **дорожек для скольжения на ногах**: длина их 1-1,5м в старших группах 1,5-2 м. ширина 30-40 см. Начинается дорожка снеговым разбегом. Они могут располагаться параллельно на расстоянии 50-70 см. В подготовительной группе – последовательно 2-3 дорожки в чередовании со снеговым разбегом.

Для **метания снежков** устанавливаются цели-мишени: это могут быть отверстия в снежной крепости, мишени, нарисованные на снежных валах либо деревянные щиты на рейках, которые вставляются в снежные сугробы. Для метания можно использовать обручи, емкости (например, яркие пластмассовые тазы, корзины).

**Снежные валы**: высота от 20 до 50 см. длиной 2-3м и более по краям площадки. Валы могут располагаться по прямой и зигзагообразно. Валы служат для упражнений в ходьбе, беге, спрыгивании, перешагивании, перелезании, для упражнений в равновесии. Из валов может быть сооружен лабиринт – главное требование – высота стенок не должна быть выше роста ребенка.

**Площадка для игр**. Расчищена и огорожена снежными валами. Площадь 40-60м<sup>2</sup>. Поверхность площадки не должна быть скользкой. Размечена цветными линиями для построения детей, игры в хоккей и игр-эстафет. Для организации спортивных игр используется выносной инвентарь (фишки, обручи, ворота, клюшки, шайбы и т. д.).