

## ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК В ЗИМНИЙ ПЕРИОД В ДОУ»

Длительность и количество прогулок детей в детском саду регулируются СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (далее — СанПиН 2.4.1.3049-13), которыми определено, что ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов (п.11.5 СанПиН 2.4.1.3049-13).

**Прогулку организуют 2 раза в день:** в первую половину — до обеда и во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой (п.11.6 СанПиН 2.4.1.3049-13).

**Продолжительность прогулки сокращается** при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с (п.11.5 СанПиН 2.4.1.3049-13).

**Прогулка не проводится** при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус  $20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с.

**Во время прогулки обеспечивается** двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

**Причина частой заболеваемости ребенка** не может находиться в прямой зависимости от проведения прогулок в детском саду. Напротив, в детском саду реализуются физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья каждого ребенка.

### Ориентировочное время прогулки зимой (с учётом климата Бурятии)

Возраст детей	Температура воздуха	Ветер	Ориентировочное время прогулки в утренний отрезок времени	Примечание
с 1,5 до 2 лет	до $-15^{\circ}\text{C}$	тихо	до 1 час	1. Воспитатели обязаны объективно оценивать погодные условия и принимать решение о выходе с детьми на улицу в соответствии с происходящим за окном.  2. Воспитатели вправе самостоятельно определять возможность и длительность
	до $-15^{\circ}\text{C}$	до 7 м/с	30 мин	
	ниже $-15^{\circ}\text{C}$	более 7 м/с	не проводится	
с 2 до 3 лет	до $-15^{\circ}\text{C}$	тихо	до 1 час	
	до $-15^{\circ}\text{C}$	до 7 м/с	30 мин	
	ниже $-15^{\circ}\text{C}$	более 7 м/с	не проводится	
с 3 до 4 лет	до $-15^{\circ}\text{C}$	тихо	до 1 час	
	до $-15^{\circ}\text{C}$	до 15 м/с	30 мин	
	ниже $-15^{\circ}\text{C}$	более 15 м/с	не проводится	
с 4 до 5 лет	до $-15^{\circ}\text{C}$	тихо	до 1ч.30 мин	

лет	до -15 °С	до 15 м/с	40 мин	проведения времени на улице в зимний период.
	ниже -15° С	более 15 м/с	не проводится	
с 5 до 6 лет	до -20° С	тихо	до 1ч.30 мин	
	ниже -20° С	более 15 м/с	не проводится	
с 6 до 7 лет	до -20 °С	тихо	до 1ч.30 мин	
	ниже -20° С	более 15 м/с	не проводится	

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день продолжительностью до 1,5 часов, с учётом возраста детей. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или её отмены.

### **«ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛКИ В ДОУ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ»**

Прогулка занимает в режиме дня детей дошкольного возраста значительное время и имеет огромное педагогическое значение. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. Время, отведенное на прогулку, должно строго соблюдаться. Организуется прогулка два раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

**Структурными компонентами прогулки являются:**

- разнообразные наблюдения;
- двигательная активность: подвижные, спортивные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей;
- индивидуальная работа по разным направлениям развития воспитанников;
- трудовая деятельность

Данные компоненты выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части основного, что запланировано воспитателем в конкретной возрастной группе на прогулке, и позволяют сделать ее более эффективной и интересной.

Последовательность структурных компонентов может варьироваться в зависимости от вида предыдущей образовательной деятельности. Например, если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то вначале прогулки проводятся подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения. Если до прогулки было

физкультурное или музыкальное занятие, то прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры.

Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 мин и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать: — подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять, спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований.

Выбор игры зависит от погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью (в т. ч. трудом взрослых, которые работают на территории ДОУ или за ее пределами). Наблюдения можно проводить с группой, подгруппой воспитанников, а также индивидуально.

Основное место во время прогулки отводится самостоятельным играм воспитанников.

Во время прогулки важно, чтобы все дети были заняты. Педагогу необходимо следить за тем, чтобы воспитанники не замерзли, не перегрелись. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование.

В зимнее время, с целью охраны жизни и здоровья детей воспитатель или младший воспитатель, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов. При организации прогулки на участке дошкольного учреждения младший воспитатель 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. Воспитатель заранее продумывает её содержание, вызывает у малышей интерес к ней с помощью игрушек или

рассказа о том, чем они будут заниматься. Если прогулки содержательны и интересны, дети, как правило, идут гулять с большой охотой. А начинается вся подготовка воспитателя к зимней прогулке с плана. Выносное оборудование.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ**

В любое время года одежда и обувь должна соответствовать погоде на данный момент и не должна перегревать или переохлаждать детей:

- при колебаниях температуры от +3 до -3°C и слабом ветре одежда детей должна состоять из трех слоев, включая белье.
- Верхняя одежда состоит из утепленной куртки, брюк или гамаш; на ногах утепленные ботинки;
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трех слоях одежды.
- при более низких температурах рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти в зависимости от теплозащитных свойств верхней одежды.

Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться порядка одевания: сначала дети одевают колготки, брюки, затем кофты, комбинезон, обувь и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф.

Выходят и возвращаются дети с прогулки в группах раннего возраста по подгруппам. Младший воспитатель забирает с участка первую подгруппу детей. Дети второй подгруппы продолжают гулять еще в течение 10—15 минут с воспитателем.

### **ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ НА ПРОГУЛКЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

На прогулке с детьми в зимний период можно использовать следующие формы работы:

- наблюдения за живой и неживой природой, кормление птиц;
- беседы с детьми на любые темы;
- рассказы педагога и воспитанников из личного опыта;
- создание ледышек и составление из них узоров, украшение участка;
- рисование на снегу;
- труд на участке;
- проведение подвижных игр в каждой возрастной группе;
- сюжетно-ролевые игры с использованием снежных построек;
- развивающие игры на развитие памяти, внимания, мышления;

- разнообразная двигательная деятельность: занятия физической культурой (согласно расписанию, физкультурные досуги, катание на лыжах, санках, ледянках, снегоходах, различные эстафеты и игры с использованием санок и лыж, игры со снежками, скольжение по ледяным дорожкам.

Так, во время прогулки можно предложить детям понаблюдать, как идет снег, рассмотреть снежинки на одежде. Предметом для наблюдений станут деревья, птицы. Для того чтобы была возможность наблюдать за птицами каждый день, педагог с детьми развешивает заранее сделанные кормушки на участке и выносит для них хлебные крошки.

Если на улице мороз, педагог обращает внимание воспитанников на то, как хрустит снег под ногами, и объясняет, почему это происходит. Интересным будет наблюдение за узорами на стекле. Вместе с педагогом дети могут пофантазировать и найти знакомые очертания: елочку, снежные горы, белого зайчика и т. д. В ходе прогулки дети анализируют погоду, а затем в группе заносят результаты наблюдений в календарь природы.

Познавательным станет проведение опытов с водой. Например, залив подцвеченной красками водой формочки, дети получают разноцветные ледышки, которыми можно украсить участок. Если снег липкий, то его можно использовать в качестве строительного материала и соорудить горку, крепость или просто поиграть в снежки. Взяв немного снега с собой в группу, воспитанники смогут понаблюдать за его превращением в воду.