

Как организовать прогулки в детском саду

В рекомендации — что учитывать при организации и проведении прогулок в возрастных группах. А также, какие виды прогулок педагоги могут использовать в детском саду. Еще — из каких структурных элементов состоит прогулка и на что педагогу обратить внимание при проведении.

Какие учитывать требования

Прогулка — обязательный элемент режима дня дошкольников в любое время года. Требования к организации и проведению прогулки определены в СанПиНах. Общие требования к организации прогулки смотрите в примере.

Пример

Общие требования к организации прогулки

Воспитатели должны:

- учитывать содержание прогулки и ее продолжительность, региональные, климатические и сезонные особенности;
- использовать профилактические, оздоровительные и коррекционные технологии с учетом возраста и состояния здоровья детей;
- создавать условия для реализации двигательной активности детей, формировать у детей положительную мотивацию к двигательной активности;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития детей;
- обеспечивать профилактику детского травматизма во время прогулок.

Продолжительность и периодичность

Общую продолжительность прогулок в течение дня определяют санитарные правила. Дошкольники до семи лет должны проводить на улице не меньше трех часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).

Если погодные условия неблагоприятные, прогулку можно сократить или отменить. Сократить прогулку необходимо, если температура воздуха ниже 15 градусов и скорость ветра более 7 м/с (п. 185 СанПиН 1.2.3685-21). Решение о сокращении или отмене прогулки принимает заведующий вместе с медицинской сестрой.

Выход на прогулку

Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом дня. Рекомендуют проводить прогулку два раза в день: в первую половину дня — до обеда, во вторую половину — после дневного сна или перед уходом детей домой. Продолжительность каждой части прогулки детский сад определяет самостоятельно в зависимости от климатических условий.

Время, которое в режиме дня отвели на прогулку, должно строго соблюдаться. Сколько длится прогулка утром и вечером в возрастных группах, смотрите в таблице ниже.

Возрастная группа	Продолжительность прогулки, ч		Продолжительность подвижных игр и физических упражнений, мин	
	в первой половине дня	во второй половине дня	в первой половине дня	во второй половине дня
Раннего возраста	1,5	1,5	10	10
Младшая	1,5	1,2	10	10
Средняя	2	1,5	15	10
Старшая	2	2	20	15
Подготовительная	2	2	25	15

Содержание

При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей. А также правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Суммарный объем двигательной активности детей в течение дня должен составлять не менее одного часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21).

Содержание деятельности детей на прогулке зависит от погоды, тематики недели, предшествующей образовательной деятельности, интересов и возраста.

Участок и оборудование

Для прогулок каждая возрастная группа должна иметь свою игровую площадку ([п. 3.1.2](#) СанПиН 1.2.3685-21). На территории площадки должен быть установлен теновой навес и песочница. Теновой навес должен быть оборудован полами из дерева или иных строительных материалов.

Еще на участке должно быть выделено место для подвижных игр и развития движений детей. А также место для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками.

Оборудование на участке должно иметь привлекательный вид, быть прочным, закрепленным и соответствовать возрасту и силам детей. Его поверхность не должна иметь острых углов и выступов, шероховатостей и выступающих болтов.

Выносной материал

Чтобы организовать разные виды деятельности, педагоги должны подготовить выносное оборудование. Оборудование должно быть подобрано по сезону, а также соответствовать интересам детей и их возрасту.

Инвентарь должен быть разнообразным и безопасным. Все оборудование должно быть чистым. Перед каждой прогулкой педагог должен проверять исправность выносного оборудования.

Выносное оборудование рекомендуется регулярно обновлять, чтобы создавать эффект новизны. Например, выносить новые предметы и убирать старые, которые не вызывают у детей былого интереса, делать необычные игрушки из подручных и бросовых материалов.

Предметы и материалы, необходимые для проведения занятий на улице, воспитатель определяет исходя из плана проведения прогулки. Правильный подбор оборудования способствует развитию положительной мотивации ребят к познавательной деятельности, физической активности, тяги к труду в осенний период. Разнообразное выносное оборудование позволяет развивать у дошкольников навыки во всех видах детской деятельности, самостоятельность, инициативу. Это развивает их воображение, мышление, креативность. Среди таких материалов:

- для трудовых поручений — лопатки, веники, тачки, грабельки;
- наблюдений — сачки-ветроуказатели, вертушки, цветные стекла, лупы;
- подвижных игр и спортивных упражнений — наборы для лапты, городков, маски, кегли, мячи;
- сюжетно-ролевых игр — куклы, игрушечные коляски, машинки, кубики, набор кукольной посуды, набор для игры в магазин.

Игрушки и оборудование после прогулки педагог должен мыть в конце рабочего дня ежедневно ([п. 3.2.3](#) СП 2.4.3648-20). А в группах для детей младенческого и раннего возраста — два раза в день ([п. 2.11.2](#) СП 2.4.3648-20). Спортивное и иное оборудование должно быть из материалов, которые можно обработать водой, моющими и дезинфекционными средствами ([п. 2.4.9](#) СП 2.4.3648-20).

Сезонность

При организации и проведении прогулки педагогу также необходимо учитывать сезонные особенности. Организация и содержание прогулок будут отличаться в каждом сезоне.

Осенние прогулки. Осенью воспитатели должны согласовывать со старшим воспитателем и медсестрой возможность выйти с детьми на прогулку. Это объясняется тем, что осенью погодные условия не всегда можно истолковать верно. Продолжительность прогулки в осенний период определяют в зависимости от климатических условий.

В осенний период педагог организует на прогулке наблюдение за состоянием погоды. Главная цель — показать детям, как меняется погода с учетом сезонных изменений и какие перемены происходят в природе. Во время наблюдений на прогулке дети учатся замечать обилие красок в природе, их сочетание, повторяемость и изменчивость.

Поздней осенью дети вместе с воспитателем изготавливают и вешают кормушки для зимующих птиц, чтобы помочь им пережить холодную зиму. Также педагоги привлекают к изготовлению кормушек родителей. Подробнее о том, как организовать прогулки осенью, читайте в [рекомендации](#).

Зимние прогулки. В зимний период выход на прогулку разрешается, если температура воздуха соответствует [требованиям СанПиНов](#). Например, если на улице сильный мороз, снегопад или вьюга, прогулку можно сократить или отменить.

Внимание

Решение о сокращении или отмене прогулки принимает заведующий образовательной организацией

Прежде чем разрешить, отменить или рекомендовать воспитателям сократить прогулки, заведующий согласует время и продолжительность режимного момента с медсестрой.

Зимой необходимо использовать различные способы, чтобы помочь детям осознать изменения температуры воздуха. Например, воспитатель вместе с ребенком одевает куклу и напоминает детям, что на улице холодно, сильный мороз, и поэтому куклу нужно тепло одеть. На прогулке педагог предлагает детям на короткое время снять варежки и ощутить холод. Подробнее о том, как организовать прогулки зимой, читайте в [рекомендации](#).

Весенние прогулки. Весенняя погода стабильна не во всех регионах. Поэтому при организации прогулок педагог должен учитывать следующие факторы: одежду детей, планирование и содержание деятельности с детьми на прогулке, организацию питьевого режима.

Весной дети вместе с воспитателем начинают трудиться на клумбах и огородах. Например, сажают вместе с воспитателем цветы, семена и рассаду культурных растений, поливают их, рыхлят землю, вскапывают песок в песочнице, выполняют несложные поручения.

В холодные, но сухие дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую дождливую погоду следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить в теплые весенние сухие дни, когда на участке уже нет луж и наледи. Подробнее о том, как проводить весенние прогулки, читайте в [рекомендации](#).

Летние прогулки. Нормативные и гигиенические требования к прогулкам летом не меняются. Летом основной приоритет — оздоровление и физическое развитие дошкольников. Поэтому продолжительность прогулок обычно увеличивается.

Лето — время наблюдений за растениями и насекомыми. Также педагог продолжает проводить наблюдение за состоянием погоды. По некоторым признакам дошкольники начинают определять теплое и жаркое время дня.

В летний период воспитатель организует работу по закаливанию. На прогулке дети принимают воздушные и солнечные ванны, ходят босиком по траве, специально оборудованным дорожкам. Помимо подвижных игр и отдельных упражнений в основных движениях, педагог может предложить детям езду на велосипеде или самокате. Подробнее о том, как организовать летние прогулки, читайте в [рекомендации](#).

Какие виды прогулок использовать

В зависимости от места организации выделяют два основных вида прогулок: на территории ДОО и за ней. Прогулка по территории детского сада проводится ежедневно, выходы же за пределы детского сада — реже. Также прогулки различаются по тематике.

По месту проведения

Прогулка на территории. Для прогулок на территории детского сада педагогу необходимо предусмотреть разнообразный выносной материал, оборудование. На площадку педагог выносит игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. Также воспитатель должен определить место для проведения подвижных игр.

Игровые формы на прогулке можно использовать при организации индивидуальной, подгрупповой или фронтальной работы с воспитанниками. Двигательная деятельность на прогулке также объединяется с игровой, при этом воспитатель обязан регулировать нагрузку, наблюдая за состоянием детей.

Прогулку на территории можно интегрировать с любым другим познавательным занятием. Например, во время прогулки воспитатель с детьми наблюдал за сезонными изменениями в природе. После прогулки зафиксировали результаты наблюдения на занятии по рисованию.

Прогулка за территорией. Чтобы организовать прогулки за территорией детского сада, у воспитателя должны быть согласия родителей на тех детей, которые принимают участие в походах или экскурсиях. Еще нужно составить заявку на имя заведующего.

Перед прогулкой с выходом за пределы детского сада необходимо позаботиться о мерах безопасности, особенно если воспитанникам предстоит пересечь проезжую часть. Для этого воспитатель предварительно проводит с детьми беседы и напоминает о правилах поведения.

По тематике

В зависимости от того, какой вид детской деятельности использует педагог во время занятий на свежем воздухе, выделяют виды прогулок по тематике. Такие прогулки будут продолжением темы дня в образовательном процессе.

Прогулка с персонажем. Этот вид прогулки содержит в основе развлекательный элемент и направлен на создание хорошего настроения у воспитанников. Чтобы организовать прогулку с персонажем, заранее и детально продумайте ее сценарий.

Совет

Чтобы спланировать прогулку с персонажем, ориентируйтесь на сценарии досугов на свежем воздухе

Эти типы мероприятий похожи, поэтому сценарий досуга можно брать за основу.

В младших группах воспитатель сам исполняет роль персонажа, разговаривает за него, чтобы вовлечь детей в совместную игровую деятельность. В группах старшего возраста роль персонажа лучше отдать педагогу другой группы, родителю или старшему дошкольнику из другой группы.

Прогулка-событие. Прогулка посвящается определенной теме, с которой связаны все виды детской деятельности. Например, День осени.

Внимание

Не проводите прогулки-события часто, иначе исчезнет эффект новизны

Количество таких прогулок планируйте с учетом особенностей детского коллектива, общественных событий и интересных дат.

Можно посвятить прогулку событию в детском саду. Например, привезли и установили новый игровой комплекс, спортивное оборудование, высадили сад на территории детского сада.

Спортивная прогулка. Спортивные прогулки не так строго структурированы, как спортивные праздники и развлечения. Они предоставляют воспитанникам свободу выбора, позволяют учитывать их интересы, желания.

Спортивные прогулки включают разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики. Акцент в них нужно делать на формировании у детей физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни. При этом спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности. Хорошо также включать в нее познавательные задания и задания спортивной направленности.

Прогулка — трудовая акция. Особенность таких прогулок — преобладание трудовых поручений и разных по организации форм труда на улице в соответствии с погодными условиями. При этом общая двигательная активность детей не должна снижаться.

Совет

Включайте в прогулку сюрпризные моменты

Например, неожиданное задание детям, встречу с персонажем сказки или любимым героем, наблюдение за работой дворника.

Во время трудовых акций детям дают несколько видов трудовых поручений, которые сменяют друг друга последовательно в ходе прогулки и при этом логично связаны между собой. Такая структура прогулки позволит избежать утомления детей.

Прогулка-поход. Это особый вид прогулки, которая отличается от традиционной формой, содержанием и необычной организацией. Педагоги организуют с детьми прогулки-походы в лес, парк, сквер, а также в зеленую зону на территории детского сада. Прогулки-походы требуют серьезной подготовки самого воспитателя и детей.

Как планировать содержание прогулки

Традиционная прогулка в детском саду включает пять структурных элементов. В нее входят:

- наблюдение;
- двигательная активность: две—три игры большой подвижности, две—три игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры;
- индивидуальная работа по различным направлениям развития дошкольников;
- труд детей на участке;
- самостоятельная игровая деятельность.

В видеоинструкции смотрите, на что обратить внимание педагогу при планировании содержания прогулок в возрастных группах.

Как спланировать прогулки в возрастных группах

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки проводятся подвижные игры, пробежки, затем — наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулку начинают с наблюдения или спокойной игры.

На каждый из пяти структурных компонентов прогулки приходится 7–15 минут, остальное время отводится на самостоятельную деятельность детей. На прогулке в первой половине дня физическая активность длится 6–10 минут в младшей группе с увеличением на 5 минут для последующих возрастных групп. На вечерней прогулке — 10–15 минут для любого возраста воспитанников. На что обратить внимание педагогов, рассмотрим ниже.

Наблюдение

Педагог организует наблюдение детей за сезонными явлениями в живой и неживой природе. Проводить наблюдение можно с целой группой детей, подгруппами или с отдельными детьми. Например, детей первой группы воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, а у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям.

Чтобы закрепить результаты наблюдения, воспитатель может предложить детям сделать зарисовку или составить рассказ. Какой вид наблюдений использовать и за чем наблюдать, смотрите в таблице ниже.

Виды и объекты наблюдения на прогулке

Вид наблюдения	Объект наблюдения
Наблюдение за неживой природой	• Небо; • солнце; • звезды и луна или месяц; • погодные явления: облака, ветер, дождь, радуга, град, роса, туман; • почва, песок, камни
Наблюдение за живой природой	• Растения: деревья, кустарники, травы, цветы, грибы, мох; • насекомые: бабочка, паук, муха, комар, гусеница, муравей, майский жук, божья коровка, пчела; • птицы: воробей, голубь, ворона, грач, скворец, синица, снегирь, утка; • животные: кошка, собака, белка
Наблюдение за транспортом	• Грузовой транспорт: экскаватор, погрузчик, грузовик; • пассажирский транспорт: автобус, троллейбус, трамвай;

Вид наблюдения	Объект наблюдения
	• специальный транспорт: скорая помощь, полицейская машина, пожарная машина, эвакуатор; • строительный и ремонтный транспорт: грейдер, подъемный кран, каток
Наблюдение за общественно-бытовой жизнью	Проезжая часть, пешеходный переход, магазин, газетный киоск, почта, библиотека
Наблюдение за трудом взрослых	• Для младших групп — наблюдение за трудом сотрудников детского сада: дворника, охранника, воспитателя; • для старших групп — наблюдение за работой шофера, почтальона, продавца, строителей, спортсменов, регулировщика

Чтобы усилить впечатление детей от прогулки, педагог может использовать словесные приемы. Например, стихотворения о природе, загадки, народные приметы и пословицы. Они помогут сделать прогулку более эмоциональной и обратить внимание детей на изменения в природе.

Двигательная активность

Во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Основным средством организации двигательной активности на прогулке является подвижная игра.

Удобно планировать подвижные игры по дням недели. Пример распределения игр смотрите ниже в таблице.

Дни недели	Вид игры
Понедельник	Игры, направленные на развитие физических качеств ребенка: ловкости, быстроты, выносливости
Вторник	Игры с использованием физкультурного инвентаря и оборудования: мячи, скакалки, обручи
Среда	Народные подвижные игры
Четверг	Тематические игры
Пятница	Любимые игры детей по их выбору

Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки. Такие игры способствуют перевозбуждению детей. Это отрицательно сказывается на организации дневного сна: детям сложно уснуть, увеличивается длительность засыпания дошкольников.

Еще педагоги могут использовать упражнения на закрепление основных видов движений. Это бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий.

Во время прогулки также необходимо выделить время на спортивные упражнения и игры. Подвижные игры и физические упражнения педагог должен планировать и проводить с учетом пожеланий детей, погодных условий и возрастных особенностей дошкольников.

Индивидуальная работа

Во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с детьми. Например, для закрепления основных видов движений педагог организует игру с мячом, метание в цель, перешагивание через веревку, сбегание с пригорков.

Также педагог может планировать работу и по развитию речи ребенка. Например, отработка звукопроизношения, заучивание стихов, беседа по рекомендации учителя-логопеда. Еще воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии. Главная задача индивидуальной работы — чтобы ребенок понимал ее необходимость и охотно выполнял предложенные педагогом задания.

Трудовая деятельность

Воспитатели могут организовать прогулки с использованием трудовых поручений. Во время прогулки педагог организует трудовую деятельность в трех формах: индивидуальная, работа в группах и коллективный труд. Педагог должен воспитывать у детей трудолюбие и формировать ценностное отношение к труду взрослых ([п. 29.2.2.6](#) ФОП ДО).

Содержание и формы организации трудовой деятельности будут зависеть от погодных условий и возраста дошкольников. Так, осенью дети средней группы могут собирать семена цветов, а воспитанники старших групп — собирать урожай на огороде и пересаживать растения. В летний период дети могут помогать дворнику поливать клумбы и деревья.

Важно не заставлять воспитанников выполнять трудовые поручения, а заинтересовывать. Дошкольников не всегда интересует сама работа. Иногда их привлекает цель, которую перед ними ставит воспитатель. Например, воспитатель дает поручение полить цветы на клумбе. Дошкольники в команде начинают выполнять работу, в процессе их захватывают общность интересов, слаженность, соревновательный момент. Педагог должен создать правильную мотивацию, объяснить, почему необходимо сделать эту работу именно сегодня и именно таким способом.

Индивидуальные поручения воспитатели должны применять во всех возрастных группах детского сада. При этом они должны учитывать возраст детей. В процессе работы в группах и коллективного труда дошкольники учатся распределять обязанности, взаимодействовать друг с другом, чтобы идти к общей цели.

Трудовые задания должны быть посильны для детей. Воспитатель должен следить, чтобы дети выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца. Чтобы организовать труд на природе, педагогу необходимо правильно подобрать детский инвентарь — грабли, лопатки, совки, ведерки, лейки.

Самостоятельная деятельность

Педагог должен поощрять свободную самостоятельную деятельность детей, которая проявляется во время любого режимного момента ([п. 25.1](#) ФОП ДО). Детям важно давать возможность в течение прогулки проявить себя и заняться делами по интересам. Например, одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки. А другие дети постоянно находятся в движении. Поэтому педагог должен предусмотреть время, когда дошкольники сами

выбирают, чем им заняться. А воспитатель в это время будет выступать в роли направляющего детской деятельности.

Во время прогулки воспитатель следит, чтобы все дети были заняты, не скучали. Все дети должны быть на глазах у педагога. Он должен уметь вовремя предотвратить возникающий конфликт, похвалить тех детей, кто по собственной инициативе навел порядок на веранде, на участке, собрал игрушки.

На прогулке дети находятся в тесном контакте с природой. Дошкольники начинают приспосабливаться к условиям сезона и погоды и с учетом сезона подбирают содержание игр. Например, зимой дети выбирают физкультурные упражнения, катание на ледяной дорожке, на санках, на горке. Для конструктивных игр дети активно используют снег, цветные льдинки, заранее заготовленные вместе с воспитателем. Летом дети с удовольствием играют разнообразным природным материалом: камешки, желуди, листья, песок, вода.