



Департамент социальной защиты населения Владимирской области
Государственное казенное учреждение социального обслуживания Владимирской области
«Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Информационные материалы по организации прогулок в разное время года

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются, движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. У детей вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному воспитанию, даёт возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается.

Чтобы дети охотно собирались на прогулку, воспитатель заранее продумывает ее содержание, вызывает у 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.

Когда у детей выработаются навыки одевания и раздевания и они будут делать это быстро и аккуратно, воспитатель только помогает им в отдельных случаях (застегнуть пуговицу, завязать шарф и т. п.). Нужно приучать детей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

Выходя на прогулку, дети сами выносят игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. Содержание детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

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 времени года, 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. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие, как кольцеброс, кегли, элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол,

городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. В жаркую погоду проводятся игры с водой.

Полезны игры, при помощи которых расширяются знания и представления детей об окружающем. Воспитатель дает детям кубики, лото, поощряет игры в семью, космонавтов, паролод, больницу и др. Он помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для нее материал.

Во время прогулки необходимо уделять внимание трудовой деятельности детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года. Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде, зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения. Трудовые задания должны быть посильны детям и вместе с тем требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Большое место на прогулках отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегаёт, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, без шума, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики. Надевают тапочки, приводят костюм и причёску в порядок и идут в группу.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ

По считалке выбирают водящего. Все остальные игроки становятся таким образом, чтобы образовался круг. Расстояние от одного играющего до другого должно быть не более одного шага.

Водящий находится за кругом. Одному из игроков дают волейбольный мяч. Играющие передают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удалось, он становится в круг, а водит тот, у кого в руках был запятнан мяч.

Выигрывают те участники, которые ни разу не были водящими или побывали и этой роли меньше других. Роль первого водящего при подсчете результатов игры во внимание не принимается.

Правило: не разрешается ронять мяч, а также перебрасывать его через одного или нескольких игроков. В таких случаях игрок, совершивший ошибку, становится водящим.

Чтобы усложнить игру, можно расположить детей по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Тогда мяч не передают, а перебрасывают. Водящий может касаться мяча как в руках игроков, так и на лету. Если водящий коснулся мяча на лету, то идет водить тот, кто последним бросил мяч.

ЛЯГУШКИ-КВАКУШКИ

Перед началом игры по считалочке выбирают старшую «лягушку». Все остальные игроки выполняют роль маленьких «лягушек». Старшая «лягушка» должна перевести маленьких из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Маленькие «лягушки» следуют за ней, при этом приседают, опираясь руками о землю. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на коленях, потом на поясе, прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через заранее подготовленные препятствия, например палки, или запрыгает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами. Все «лягушки» вслед за ведущей «лягушкой» повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, «лягушки» поднимаются со весь рост и говорят: «Ква-ква-ква».

Потом выбирают другого ведущего и игра повторяется.

Правило: маленькие «лягушки» должны точно следовать за ведущим. Игра будет интересней и занимательней тогда, когда старшая «лягушка» будет делать больше самых разнообразных движений и перепрыгиваний.

ПЯТНАШКИ

По считалке выбирают водящего, его же называют пятнашкой, Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой тот становится пятнашкой.

Правила:

1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.

2. Пятнашка не должен бегать только за одним игроком.

Существует несколько вариантов этой игры.

Можно играть в пятнашки с «домом».

Тогда по краю площадки рисуют два круга — это «дома». Дети, убегая от водящего, могут забегать в «дом». Здесь они будут в безопасности, так как пятнашка не имеет права салить в «домах». Но если он осалил играющего на игровом поле, тот становится пятнашкой.

Варианты:

1. Чтобы не запятнали, нужно присесть или встать на какой-либо предмет.

2. Когда пятнашка догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя пятнать.

3. Играющий, когда его запятнали, если он быстрый и ловкий, может сразу же вернуть пятнание водящему, и пятнашкой становится прежний водящий.

4. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из мира птиц, растений, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал свое имя.

6. Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашка, а игрок занимает его место. Свободный круг может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга.

Правила:

1. Не разрешается бегать через круг.

2. Игроку, убегающему от пятнашки, можно пробежать не более одного круга.

3. Если пятнашка осалил убегающего, то они меняются местами.

В игре дети должны быть очень внимательными: если играющий зазеваётся, подведёт товарища. Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру. Пятнашку можно заменить, если он пробежал два круга, не запятнал и не занял свободное место. Игра станет веселее, если убегающие будут быстро меняться местами.

ЗМЕЙКА

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь.

Одного из детей выбирают ведущим. Он должен стать в начало цепи. По знаку воспитателя ведущий бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила:

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Необходимо точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Играть в змейку можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, необходимо учить детей придумывать интересные ситуации.

Например, ведущий произносит имя последнего играющего, названный ребенок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Можно по сигналу ведущего разбежаться, потом быстро восстановить змейку.

КОЗЫ И ВОЛКИ

По считалочке выбирают двоих водящих. Они играют роль волков. Все остальные участники являются «козами». Поперек площадки проводят две параллельные линии на

расстоянии 1—1,5 м. Ими обозначен ров. Во рву находится «волки». «Козы» же стоят за чертой вдоль боковой границы площадки.

После того как все участники займут свои места, воспитатель говорит: «Козы, мои козы, идите в поле, покушайте травки». После этих слов «козы» выбегают из дома в поле, расположенное за линией на противоположной стороне зала, и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки» не выходят из рва, бегают вдоль него и стараются поймать «коз».

Тот участник, кого осалил «волк», обязан остановиться и ждать, пока воспитатель отметит количество пойманных «коз» и снова не допустит их к игре.

Согласно правилам, одна пара «волков» водит три перебежки. Выигрывают «волки», поймавшие большее количество «коз», и игроки, не попавшиеся «волкам».

ЗАЙМИ МЕСТО

При помощи считалки выбирают водящего. Все остальные играющие встают в круг. Начиная игру, водящий пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу.

Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первым добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила:

1. Дети бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегающих.
3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они встают в круг, и выбирается новый водящий.

Играть можно на любой площадке. Желательно, чтобы она была большой и не было препятствий для бега.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, можно организовать два круга играющих.

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

На расстоянии 2—3 м от одной из коротких сторон площадки проводят черту, отделяющую гусятник. В центре площадки ставят четыре гимнастические скамейки, образуя как бы дорогу между гор шириной 2 м. Около другой короткой стороны площадки двумя скамейками обозначают дальнюю гору, за которой в очерченном круге или так называемом «логове» находятся двое водящих — «волки». Остальные играющие выполняют роль «гусей».

Их место перед началом шры — в «гусятнике».

Воспитатель выводит «гусей» со словами:

«Гуси-лебеди, вам в поле пора». «Гуси» проходят по горной дороге на место пастбища. Здесь они резвятся, бегают, играют друг с дружкой, хлопают крыльями, пробуя взлететь. Спустя некоторое время воспитатель произносит:

«Гуси-лебеди, летите домой»,

«Гуси-лебеди» отвечают:

«Серые волки за горой не пускают нас домой»,

Воспитатель еще раз зовет «гусей» домой. «Гуси» сначала бегут к концам скамеек, ближних к «гусятнику», пробегают по горной дороге и затем, разбегаюсь в разные стороны, стараются поскорее оказаться дома, т. е. за чертой.

Из-за дальней горы выбегают «волки». Они догоняют «гусей», стараясь осалить убегающих. Осаленные останавливаются, «Волки» преследуют «гусей» до «гусятника», затем возвращаются в «логово». Выигрывают «гуси», не попавшиеся «волкам», и «волки», осалившие не менее трех убегающих.

После подведения результатов игры осаленные идут за черту «гусятника» и присоединяются к остальным игрокам.

После перебежки выделяются новые водящие, т. е. «волки». Согласно правилам, игрокам нельзя прыгать и перешагивать через скамейки, а «волки» не имеют права забегать в «гусятник».