Селина Светлана Анатольевна

ГКУЗ ВО Муромский дом ребёнка специализированный

Воспитатель

**Организация и особенности проведения прогулки в зимнее время с детьми раннего возраста в условиях дома ребенка.**

Прогулка – это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей. 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. Как известно, закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающее в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. Считается, что именно в холодное время года прогулка является более действенным способом закаливания всего организма в целом. Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно.

Не следует забывать о принципах закаливания:

1. Постепенность. Благодаря этому принципу дети привыкают гулять подолгу в любую погоду без ущерба для их здоровья.
2. Систематичность. Изо дня в день дети в течение установленного времени находятся на свежем воздухе, желательно без перерывов. Этот принцип помогает воспитать у детей привычку к полноценной прогулке.
3. Учёт индивидуальных особенностей.

Согласно СанПиН 2.4.3259-15 от 9.02.2015 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей):

- в п.12.1 говорится, что «режим дня и организация учебно-воспитательного процесса в организациях для детей-сирот строится с учетом особенностей здоровья дифференцированно для детей дошкольного и школьного возраста»,

- в п.12.2 относительно режима дня и организации воспитательно-образовательного процесса, в том числе и физического воспитания, даётся ссылка на СанПиН 2.4.1.3049.1-13 от 19.07.2013 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций), где

- в п. 11.5 мы видим, что «рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.»

- В п.11.6 рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня – после дневного сна детей.

С детьми до 7 месяцев рекомендуется гулять в безветрие при температуре воздуха до -10 градусов. Начиная с 7 месяцев – в безветрие при температуре воздуха до -15.

Так как в домах ребёнка многие дети имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья, возможность выхода на прогулку согласовывается с заведующей или старшей медсестрой.

Требования к участку

Для осуществления задач всестороннего развития детей большое значение имеет спланированный и оборудованный участок с учётом педагогических и гигиенических требований. Желательно, чтобы каждая группа располагала отдельным участком, на котором выделяются места для проведения игр и развития движений детей.

Перед прогулкой необходимо ежедневно осматривать участки. Всё оборудование на участке должно быть в исправном состоянии (без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов). Малые игровые формы, физкультурные пособия и др. должно отвечать возрасту детей и требованиям СанПиН.

Выносной дидактический материал для игр детей должен соответствовать зимнему периоду, игрушки должны быть гигиеничны, не поломаны, для разных видов игровой деятельности, позволяющие соразмерять двигательную нагрузку с соответствии с сезоном года и возрастом детей. При обнаружении на участке опасных и подозрительных предметов немедленно сообщить администрации, детей увести на другой участок или в помещение.

Ворота должны быть закрыты на засов, не должно быть ям, дыр в заборе. Должны быть соблюдены требования к сооружению снежных построек (горки, дорожки, снежные фигуры).

Требования к одежде

Также для обеспечения закаливания детского организма во время прогулки большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей. Гигиенические требования к одежде предусматривают её соответствие росту, полноте тела ребёнка, обеспечению свободы движений ребёнка. Теплозащитные свойства одежды зависят от её слойности (два, три и более слоёв): между слоями одежды находится воздух, и, чем больше слоёв, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребёнка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Для сохранения теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли её наружу. Этим требованиям отвечают хлопчато-бумажные, трикотажные и шерстяные ткани. Не рекомендуется использовать одежду из синтетических тканей. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей. Детей, часто болеющих и плохо переносящих холод (зябких), одевать более тепло. Детям потливым – несколько облегчить одежду.

Подготовка к прогулке

Перед выходом на прогулку воспитатель организовывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты. Одевание детей нужно организовать так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. В каждой группе должна быть раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом стульчиков или скамеек, чтобы ребёнку было удобно сесть и одеваться, при этом не мешая другим. Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам.

* Воспитатель выводит в раздевалку для одевания первую подгруппу детей.
* В это время другой воспитатель проводит гигиенические процедуры со второй подгруппой детей.
* Важно: детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на прогулку со второй подгруппой детей, а возвращать с прогулки – с первой.

В этот режимный момент воспитатель решает очень важную задачу – научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно в определённой последовательности. Во время сбора на прогулку и при возвращении с прогулки помощь оказывает помощник воспитателя. Нужно приучать малышей к тому, чтобы они не забывали благодарить за оказанную помощь. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, нужно предоставить детям больше самостоятельности.

Структура прогулки

Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо 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 гуляют с большой охотой.

Прогулки бывают:

1. Традиционная, которая состоит из следующих частей:

* Наблюдения – основной метод обучения, должны быть яркими и интересными, и занимать не более 7-10 минут. Объекты наблюдений – живая и неживая природа, труд взрослых. Виды наблюдений: кратковременные – организуются для формирования представлений о свойствах и качествах предмета или явления, длительные – организуются для накопления знаний об окружающем мире.
* Трудовая деятельность – даёт возможность формировать трудовые навыки и умения у детей. Во время этой деятельности формируются умения и навыки.
* Игровая деятельность – основная цель – заинтересовать ребёнка, дать возможность развития определённых навыков и умений (катание на санках, игры в снежки, постройки из снега, подражание действиям воспитателя, такие игры, как «берегись, заморожу», «поймаю зайчика», «спрячься в домик», и т.д.).
* Индивидуальная работа – направлена на развитие ребёнка с учётом его личностных особенностей.
* Самостоятельная деятельность детей – для её организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал – лопатки для снега и для творческой деятельности, санки, бросовый материал для игры со снегом.

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести подвижные игры, пробежки, затем – наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятия, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры. Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от семи до пятнадцати минут, и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности.

2. Целевые прогулки.

Целевые прогулки отличаются небольшой удаленностью от учреждения (не более 2 км) и кратковременностью. Проводятся с обязательным предварительным прокладыванием маршрута.

3. Тематические прогулки.

Объединяют комплекс мероприятий (может представлять собой уличную театральную постановку, тематические праздники, развлечения, забавы, которые требуют заранее подготовленного сценария).

Требования безопасности на прогулке в зимний период

Во время прогулки важно развивать способность ребёнка управлять своим дыханием. Правильное дыхание обеспечивает нормальный газообмен в организме ребёнка, также дыхание связано с обменом веществ, мышечной деятельностью, и осуществляется при непосредственном участии ЦНС. Необходимо учить дышать через нос. При дыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется и не утепляется. В результате возникают благоприятные условия для образования острых воспалительных процессов в глотке, гортани, бронхах, лёгких.

Воспитатель обязан оградить детей от воздействия опасных факторов, характерных для зимнего периода: переохлаждения, обморожения, намокания одежды и обуви. При возникновении опасной ситуации (падение веток, неизвестный предмет, скользкой дорожки) воспитатель должен немедленно увести детей с участка. Во время катания с горки, а также катании на санках, воспитатель обязан обеспечить контроль, а также непосредственную страховку. В целях охраны голосового аппарата нельзя в холодную и сырую погоду давать игры на площадке с пением и речитативом. Необходимо, чтобы дети были организованы во время игры, не толкали друг друга. При возникновении несчастных случаев воспитатель должен сообщить администрации учреждения.

Прогулки будут радостными, интересными, познавательными, и достигнут цели, если воспитатель сумеет заинтересовать и обогатить знания детей, правильно организовав её и учитывая все особенности. Малыши с огромным интересом смотрят на окружающий их мир, но видят далеко не всё, иногда даже не замечают главного. Если воспитатель, который удивляется вместе с ними, учит не только смотреть, но и видеть, дети захотят узнать больше, и с удовольствием будут выходить на прогулки.

Список литературы

1. СанПиН 2.4.3259-15. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
2. СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
3. Развитие и воспитание детей в домах ребёнка. Под редакцией В.А.Доскина и З.С.Макаровой. М., Владос Пресс, 2007.
4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М., 2011. – 336 с.
5. Организация деятельности детей на прогулке. Первая младшая группа. ФГОС ДО. Самойлова З.И. – М., Учитель, 2019 г.