

Методика организации прогулок.

Прогулка занимает в режиме дня детей дошкольного возраста значительное время и имеет огромное оздоровительное значение. Продолжительность прогулки определена в режиме дня в зависимости от климатических условий. Время, отведенное на прогулку, должно строго соблюдаться. В летнее и осеннее время при хороших погодных условиях, прогулка организуется два раза в день: в первую половину и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать подвижные игры и физические упражнения (в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин.). В старшем дошкольном возрасте используются спортивные игры с элементами соревнований.

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, на ногах утепленные ботинки;
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при двух - трех слоях одежды;
- при более низких температурах рекомендуется увеличивать количество слоев одежды до четырех или пяти в зависимости от теплозащитных свойств верхней одежды;
- в летний период, во избежание перегрева, детям надевают легкие головные уборы.

Чтобы предотвратить перегрев детей во время сбора (одевания) на прогулку, необходимо придерживаться порядка одевания: сначала дети одевают колготки, носки, затем кофты, комбинезон, обувь и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф с рукавицами (перчатки).

Выходить на прогулку и возвращаться с прогулки дети раннего и младшего возраста должны по подгруппам. Младший воспитатель забирает с участка первую подгруппу детей. Дети второй подгруппы продолжают гулять еще в течение 10 минут с воспитателем.

Длительность прогулки в зимний период:

Возрастная группа	Погодные условия	Продолжительность прогулки
Ранний возраст	до -15° С, безветренно	не менее 1 часа
	от -12 С°, ветер до 5 м/с	не менее 30 мин
Младший возраст	до - 20 С° безветренно	не менее 1 часа
	от -18 С° ветер до 5 м/с	не менее 30 мин

Средний возраст	до -25 С°, безветренно от -20 С° (ветер до 7 м/с) до - 24С° (ветер до 2 м/с (включительно))	не менее 1 часа не менее 30 мин
Старший, подготовительны й возраст	до -30 С°, безветренно	не менее 1 часа
	от -25 С° (ветер до 10 м/с) до -29 С° (ветер до 3м/с (включительно))	не менее 30 мин