

Методика организации прогулки в разных возрастных группах

Прогулка — обязательный элемент режима дня. Длительность прогулки: 3–4 часа в день (СанПиН 1.2.3685-21), две прогулки (в первую и вторую половину дня).

Структура прогулки:

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры и упражнения (основная двигательная активность).
3. Трудовая деятельность на участке.
4. Самостоятельная игровая деятельность.
5. Индивидуальная работа по разным направлениям.

Младшая группа (3–4 года)

- **Наблюдение:** кратковременное (5–7 мин), яркие объекты и сезонные изменения (солнце светит, дождь идёт, листопад). Воспитатель активно комментирует, привлекает внимание возгласами удивления.
- **Подвижные игры:** 1–2 игры малой и средней подвижности с простыми правилами («Воробушки и автомобиль», «Догони мяч», «Пузырь»). Длительность 5–7 мин.
- **Труд:** элементарные поручения (собрать листья в ведёрко, принести выносной материал). Главное — похвала.
- **Самостоятельная деятельность:** игры с песком, водой (в тёплое время), катание кукол, машин. Выносной материал яркий, в достаточном количестве.
- **Индивидуальная работа:** закрепление основных движений (бросание, прыжки на двух ногах).

Средняя группа (4–5 лет)

- **Наблюдение:** 7–10 мин. Объекты те же, но углубляется содержание (сравнение погоды, наблюдение за трудом дворника, первыми цветами). Детей учат отвечать на вопросы, устанавливать простые связи.
- **Подвижные игры:** 2–3 игры разной подвижности, включая хороводные и с правилами («У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике»). Длительность 8–10 мин.
- **Труд:** совместный труд на участке (подметание веранды, полив клумбы, сбор игрушек в корзину). Формируется ответственность за порученный участок.
- **Самостоятельная деятельность:** сюжетно-ролевые игры с выносным материалом, рисование мелками, строительство из песка. Воспитатель может мягко направлять, подсказывать сюжет.
- **Индивидуальная работа:** отработка метания, ловли мяча, прыжков на одной ноге по желанию или необходимости.

Старшая и подготовительная группы (5–7 лет)

- **Наблюдение:** 10–15 мин, может включать исследовательские задания (измерить глубину лужи, рассмотреть кору, понаблюдать за муравейником). Используется дневник наблюдений.
- **Подвижные игры:** 2–4 игры, включая игры-эстафеты, спортивные упражнения, народные игры («Горелки», «Краски», «Два Мороза»). Длительность 10–15 мин. Дети могут самостоятельно организовывать знакомые игры.
- **Труд:** коллективный хозяйственно-бытовой труд (уборка территории, окапывание кустарников, сбор семян). Воспитывается умение договариваться, распределять обязанности, доводить дело до конца.
- **Самостоятельная деятельность:** сюжеты игр более сложные и длительные. Дети могут использовать природный материал, конструировать шалаши, играть в футбол, классики, скакалки.
- **Индивидуальная работа:** совершенствование техники движений, подготовка к сдаче норм ГТО (бег, прыжки в длину), работа с часто болеющими детьми по щадящему режиму.