

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Июнь 2016

воспитатель 1 кв.категории Лашина О.А.

*Лето – пора прогулок и игр на свежем воздухе. И это самое подходящее время, чтобы пополнить у дошкольников запас знаний об окружающем живом и неживом мире, потренировать их наблюдательность и внимание. Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной. Важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребенок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить прекрасный мир растений и животных.*



Организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять для коллективных занятий, иначе они устанут, излишне возбуждаются.

Чтобы прогулка была содержательной и интересной, необходимо заранее планировать наблюдения за природой, за окружающим миром, подвижные игры, индивидуальную работу по развитию движений; трудовые поручения так же являются неотъемлемой частью прогулки.

Очень полезна и интересна музыкальная зарядка на свежем воздухе, которую может проводить любой из сказочных персонажей, будь то Незнайка, Буратино, или любой другой персонаж из знакомых сказок. (Персонажем может быть как воспитатель, так и любой ребёнок.) Перед началом зарядки обязательно произносится речевка:



**Выходите по порядку,  
Становитесь на зарядку,  
Начинай с зарядки день,  
Разгоняй движеньем лень!**

Здесь можно использовать различные виды ходьбы, бега. Например:

- «По тропинке» (ходьба, бег змейкой за направляющим),
- «По дорожке босиком»,
- «По дорожке на одной ножке»,
- «Весёлая прогулка» (ходьба и бег с остановками),
- «Через болото» (ходьба с прыжками).

Упражнения на равновесие:

- «Тёмные очки» (ходьба с закрытыми глазами).
- «Не упади» (ходьба по линии, начерченной на асфальте).
- «Невидимка» (хождение на носочках).

Очень любят дети ритмическую гимнастику, к примеру «Солнышко лучистое», «Танец маленьких утят» и т.п.

После зарядки можно предложить детям в игровой форме выполнить несколько упражнений из дыхательной гимнастики. Например:

- **«Ветер, ветер, ветерок».** (Дети передают звук «Ш-Ш» постепенно друг другу).
- **«Эхо»** (передают звук; расстояние между детьми 1-2 метра).
- **«Пыльная дорога»** (набрали воздух, задержали, сказали «Апчхи»).

Можно предложить детям, опять же в игровой форме, выполнить несколько упражнений из самомассажа.

**Массаж рук:** Исходное положение: стоя в кругу, руки перед собой. Ребенок начинает медленно растирать ладони, приговаривая:

**Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.**

**Останутся деньги, куплю Маше серьги.**

**Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.**

**Останутся грошки, куплю Маше ложки.**

**Останутся полушки, куплю Маше подушки.**

С каждой строчкой темп растирания должен возрастать. Количество повторений: 2-3.

После теплыми ладошками греют горло, обхватив его со всех сторон.

**Как у нас на грядке  
сколько цветиков цветут:  
розы, маки, ноготки,  
астры пестрые цветки,  
георгины и левкой.  
Выбираешь ты какой?**



Этот стишок подойдет также для сгибания и разгибания кулачков.

Поочередный массаж пальцев (каждый пальчик необходимо растирать отдельно) осуществляют под следующие слова:

**Мы блинов напекли:**

**Первый дали зайке, зайке - попрыгайке.**

**А второй лисичке, рыженькой сестричке.**

**Третий дали мишке, бурому братишке.**

**Блин четвертый – котик, котик с усами.**

**Пятый блин поджарили и съедим мы сами.**

Про ноги тоже забывать не стоит , ведь их нужно тоже размять. **Массаж ног:** Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после - кулачками. Все это время следует приговаривать:

**Туки-токи, туки-токи,  
застучали молоточки.  
Туки-туки-туки-точки,  
застучали молоточки.  
Туки-ток, туки-ток,  
так стучит молоток.**

Именно летом вокруг столько всего яркого, необычного, интересного. Мир пестрит такими цветами и красками. Ненавязчиво детям можно предложить понаблюдать за тем, что их окружает. Обратить их внимание на состояние погоды, отметить сезонные изменения в

природе, понаблюдать за деревьями, птицами, животными, транспортом, прохожими, за трудом взрослых. Вспомнить знакомые стихи, песенки, загадки, поговорки. Здесь можно предложить детям поиграть в игры на развитие воображения. Например:

- **«Облачко».** (Дети представляют себя облаками, имитируют движения – медленные и плавные – в спокойную погоду, быстрые – в ветреную. Воспитатель уточняет настроение «облаков».);
- **«Ветер».** (Проследить направление и силу ветра по деревьям, ленточкам, флажкам, «султанчикам».)
- **«Солнышко».** (При помощи считалки выбирается ребёнок – «солнышко», остальные дети встают вокруг «солнышка» изображая лучики. Далее выполняются движения по тексту:  
**Солнце жёлтое вставало,  
Жёлтые лучи пускало.  
Разбежались жёлтые лучи.  
Как они желты и горячи.  
Уходило солнце на покой,  
Забирало лучики с собой.  
Ночь, на улице темно,  
Люди спят уже давно.**
- **«Бабочка», «Стрекоза»** - имитация движения.
- **«Одуванчик»** и т. д.



**Игра «Деревья бывают разные»** (рассматривание внешних характеристик: высокие, низкие, ствол тонкий или толстый – измерение обхватом рук). «Подойдите к рябинке и предложите ребёнку обхватить, обнять ее ствол руками. Получилось? Значит, это деревце тонкое. А теперь попробуем обхватить берёзу. Не выходит? Потому что это дерево толстое!» Пусть ребенок подобным образом «перемеряет» и другие деревья. Работы ему хватит надолго. И познавательно, и интересно.

Если вы нашли на земле красивый камушек или берёзовую серёжку, покажите их детям, назовите их, попросите отыскать такие же. Юные следопыты с восторгом ринутся выполнять вашу просьбу.

Можно рассмотреть с детьми какой-нибудь цветок, например, клевер, ромашку, одуванчик, а затем попросить детей найти такой же цветок самостоятельно.

Предложите детям собрать листья разных деревьев и в группе совместно сделать коллаж из листьев.

Можно предложить детям собрать веточки на территории участка и сделать дом для поросёнка из сказки «Три поросёнка».

Чем больше всевозможных предметов ребенок будет ощупывать за прогулку, тем лучше будут развиваться его органы чувств и интеллект в целом. Поэтому не надо запрещать им брать в руки камешки, палочки, листики, мох, кусочки коры. Это самые полезные игрушки для развития тактильной чувствительности.



**«Это правда, ну чего же тут скрывать, дети любят, очень любят рисовать на бумаге, на асфальте, на стене...»** Рисование на асфальте — это не только веселое занятие во время прогулки. Это и творчество, и познание малышом окружающего мира. Ведь рисовать асфальтными мелками, это совсем не то же самое, что водить по бумаге карандашом или кисточкой. Здесь совсем другие ощущения. А ведь для малышей-дошкольников творчество — это не столько результат, сколько процесс. И не так важно на самом деле, какой рисунок в конце концов появится на асфальте.

Нарисуйте разные геометрические фигурки и предложите детям дорисовать их так, чтобы они превратились во что-то узнаваемое. На что похож круг? Это может быть и солнышко, и яблоко, и воздушный шарик, и ромашка. А во что превратится квадрат? В сумку, телевизор, робота, коробку для подарка ит.д. Предложите детям обвести мелом формочки для песка, листья разных деревьев. Так у вас получатся красивые силуэты. Их можно закрасить, а еще лучше — заштриховать. Отличное упражнение для развития мелкой моторики!

Если рядом оказалась лужа, вас ждет увлекательная творческая игра. Пусть дети обмакнут свои мелки в воду и рисуют на асфальте мокрым мелом. Они получают совершенно другие ощущения и результаты.



Не нужно забывать и про **игры с песком**. Наиболее любимая игра в летний период – строительство из песка. Главное условие успешной деятельности в данном случае – это подготовка песка к работе. Он должен быть чистым и влажным. У детей должно быть достаточное количество инструментов: лопаток, грабель, ведерок, различных формочек, мелких игрушек для создания и обыгрывания своих построек.

Очень полезно для малышей кроме большой песочницы иметь небольшие емкости, тем более что маленькие дети не умеют создавать из песка крупные сюжетные постройки, их сооружения несовершенны и просты. При этом дети имеют возможность играть, не разрушая постройки других, объединяясь по желанию парами.

Игры с водой и песком можно широко использовать не только для свободной детской деятельности, это готовый природный дидактический материал. Предложите детям поиграть, к примеру, в такие игры как: «Что спряталось в песке?» (закопать в песке, пока не видят дети, несколько игрушек и предложить детям найти их и назвать).

Можно предложить детям найти в песке определенное количество шишек, камушков. Собрать в одно ведро большие камушки, а в другое маленькие. Предложите построить детям свою башенку или гараж для машинки. Нарисовать на песке при помощи палочки солнышко, цветочек, бабочку, божью коровку ит.д. Всё это в игровой форме позволяет формировать у детей пространственно – количественные представления. Песочная терапия используется и для коррекции эмоциональной сферы детей. Можно поиграть с детьми в игру «Волшебник создает добрый город из песка» (там живут только добрые персонажи), здесь ребенок имеет возможность через постройки выразить свои фантазии, воплотить их в реальность. Игра с песком даёт возможность в зависимости от состояния быть не только зрителем, но и активным «волшебником», также позволяет избавиться от детских страхов (страшного дракона или бабу Ягу можно закопать, запереть в песочной башне), развивать самостоятельность. Сама структура песка благоприятно действует на мелкие нервные окончания пальцев, рождает новые ощущения. Самое главное, если над песочницей нет тента, надо учитывать время проведения детей под солнцем во избежание перегрева.



И, конечно же, подвижные игры:

«**Мыши водят хоровод**». Дети становятся в хоровод, ведущий «кот» - становится внутрь. Дети идут по кругу и рассказывают - приговаривают: (эти слова может произносить сам кот или воспитатель).

**Мыши водят хоровод.**

**На лежанке дремлет кот.**

**«Тише, мыши, не шумите,**

**Кота Ваську не будите.**



## Как проснётся Васька кот...

### Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот просыпается» и ловит «мышей». Чтобы убежать от кота было легче, можно договориться, что мыши могут спрятаться в «домики» - нарисованные на асфальте кружочки.

**«Запрещенное движение».** Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны и они считаются победителями.



**«Белки, орехи, шишки».** Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: «белки, шишки, орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными детьми, а может обе функции выполнять один ребенок. Ведущим может быть подана команда: «белки-шишки-орехи», и тогда меняются местами сразу все.

**«Подскоки».** Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.



**«Успей подобрать».** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с большим мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 маленьких резиновых мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей (пока мяч не упал). Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**«Обезьяньи салки».** Обезьяньи салки – разновидность пятнашек. Водящий догоняет убегающего, который меняет способы передвижения, водящий обязан менять свой способ передвижения вслед за убегающим.

**«Замри на месте».** Для проведения игры назначается один или несколько участников, которые играют роль колдунов. Тот, кого коснется колдун, должен остановиться на месте, расставить ноги врозь. Игрок может продолжить игру, если один из бегающих пролезет у него между ступнями ног.

**«На вопрос отвечай и вперед шагай»** . Количество игроков: от 2 до 5. Эта игра способствует закреплению ранее полученных знаний об окружающем мире, развитию речевой активности, расширению словарного запаса, развитию навыков словообразования, развитию выдержки и ловкости. Дети стоят около начерченной на асфальте линии. В центральном круге стоит воспитатель с мячом в руках. Бросая мяч поочередно каждому из участников игры, воспитатель задаёт вопрос, на который, отвечая правильно, участник делает шаг вперед. Если ответ неверный он остаётся на месте.



### Вариант 1. Примерные вопросы:

-Кто летает, прыгает, ползает, бегаёт, плавает



-Кто мяукает, лает, хрюкает, блеет, мычит  
-Кто строит, лечит, подметает, учит, варит и т.д.

**Вариант 2. Доскажи словечко:**

-Назови детёныша коровы, козы, свиньи, лошади и т.д.  
-Назови ласково лиса, заяц, белка и т. д.

Побеждает тот, кто первым дойдёт до ведущего.

А старые забытые **классики** ? Вот где нужны внимание и сноровка, координация движений. Понятно, что играть в «настоящие» классики смогут лишь старшие дошкольники. Но и для малышей можно кое-что придумать, это не повод отказываться от игры. Найдите довольно широкий участок асфальта, расчертите клетки классиков. Они должны быть небольшими, чтобы маленькие детские ножки могли легко совершать прыжки. Покажите детям, как нужно прыгать из одного квадрата в другой, стараясь не наступать на линию. Пусть сначала они прыгают двумя ногами. Для большего веселья посадите в последнюю клеточку игрушку, которая «заблудилась» и ее нужно «выручить из беды». По мере совершенствования, предложите детям прыгать на одной ножке. Не забывайте тренировать как правую, так и левую ногу. Еще можно дополнительно нарисовать в каждой клетке круг, следы или просто положить по листочку с дерева. Задача ребёнка — попасть ножками точно в обозначенное место. Здорово, если вы будете прыгать с детьми по-очереди и, конечно, иногда тоже наступать на линию...

Во время прогулок следим за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не перегрелся. Тех детей, кто много бегает, старайтесь привлекать к участию в более спокойных играх. И наоборот, кто скучает, старайтесь привлекать к более подвижным играм.

Прогулки не рекомендуется завершать подвижной игрой, поэтому лучше всего поиграть в малоподвижные, спокойные игры: **«Море волнуется»**, **«Кого не стало»**. **«Узнай по голосу»** и т.д.



Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера. Приятного вам отдыха!

Литература:

1. «Планирование воспитательной работы с детьми 2-7 лет в летний период» составители Н.В. Бобровская, В.Е. Лампман, Н.П. Битютская, В.В. Сысоева, Е.В. Губко, И.А. Желтикова, О.В. Тырышкина.
2. Интернет - ресурсы.