

СОГЛАСОВАНО:  
На педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2024 г.



## Положение об организации прогулок в ДОУ

## **Общеположения**

Настоящее положение разработано для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Колокольчик» (далее — Учреждение) в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г, СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.07.2013.

- 1.1. Настоящее положение регламентирует организацию прогулок в Учреждении.
- 1.2. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим советом и утверждаются руководителем Учреждения.
- 1.3. Срок данного Положения не ограничен. Данное Положение действует до принятия нового.

## **1. Цели, задачи и виды прогулок**

- 2.1. Прогулка—режимный момент жизнедеятельности детей в Учреждении.
- 2.2. Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.
- 2.3. Задачи прогулки:
  - оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
  - способствовать повышению уровня физической подготовленности дошкольников;
  - оптимизировать двигательную активность детей;
  - способствовать познавательному, речевому, художественно - эстетическому, социально-коммуникативному, физическому развитию детей.
- 2.4. Виды прогулки(по месту проведения):
  - На участке дошкольного учреждения;
  - пешеходные прогулки за пределы участка(старший дошкольный возраст на расстояние до двух километров).

## **3. Подготовка к прогулке**

- 3.1. Подготовка и возвращение с прогулки:
  - 3.1.1. Перед выходом на прогулку воспитатель организывает с детьми проведение гигиенических процедур: чистку носа, посещение туалетной комнаты.
  - 3.1.2. Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки необходимо по подгруппам (в летний период всей группой):
    - Воспитатель выводит для одевания первую подгруппу детей;
    - помощник воспитателя проводит гигиенические процедуры со второй, и выводит детей в приемную. В первую подгруппу следует включать

медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания;

- воспитатель выходит с первой подгруппой детей на прогулку, а помощник воспитателя заканчивает процесс одевания второй подгруппы и провожает детей на участок к воспитателю;
- детей с ослабленным здоровьем рекомендуется одевать и выводить на улицу со второй подгруппой, а заводить с прогулки с первой подгруппой.

3.1.3. Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться порядка одевания: сначала дети надевают колготки, гамашы, затем кофты, обувь и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду, и шарф.

3.1.4. Возвращаются дети с прогулки также по подгруппам. Помощник воспитателя забирает с участка первую подгруппу детей. Дети второй подгруппы продолжают гулять еще в течение 12—18 мин с воспитателем.

3.1.5. Помощник воспитателя помогает детям развязать шарф, расстегнуть и снять верхнюю одежду, сложить одежду в шкафчик. Раздевшись, дети спокойно идут в группу и играют.

3.1.6. В летний период после возвращения с прогулки необходимо организовать мытье ног.

## 3.2. Требования к одежде детей:

- в любое время года одежда и обувь должна соответствовать погоде на данный момент, должна не перегревать и не 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 или гамаш; на ногах утепленные ботинки;
- при температуре от -4 до -10°C детям надевают зимнюю куртку или пуховик при трехслойной одежде.
- 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 дети должны быть обеспечены легкими головными уборами.

## 2. Организация и содержание прогулок на участке Учреждения

4.1. Перед выходом на прогулку дворник должен предварительно осмотреть территорию участка на предмет соответствия нормам требований техники безопасности.

4.2. Выводить детей на прогулку необходимо, убедившись в отсутствии признаков загазованности воздуха. В случае повышения содержания посторонних газов в воздухе во время прогулки, детей необходимо немедленно завести в помещение.

4.3. Прогулка должна состоять из следующих структурных элементов:

- наблюдение;

- двигательная активность: подвижные, спортивные игры, спортивные упражнения;
- индивидуальная работа по различным направлениям развития воспитанников (познавательное, социально-личностное, художественно-эстетическое, физическое, речевое);
- трудовые поручения;
- самостоятельная деятельность детей.

4.2. Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущей образовательной деятельности. Если дети занимались деятельностью, требующей повышенной познавательной активности и умственного напряжения, вначале на прогулке необходимо провести подвижные игры, пробежки, затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки была образовательная деятельность по физическому или музыкальному развитию, то прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры.

4.3. Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей.

4.4. Содержание прогулок определяется основной образовательной программой дошкольного воспитания, рабочей программой воспитателя с учетом предшествующей деятельности детей, педагогических и оздоровительных задач, и строится в соответствии с перспективным планированием в каждой возрастной группе.

4.5. Организация наблюдений: процесс наблюдения может быть организован за объектами и погодными явлениями, в начале или в конце прогулки. При планировании наблюдений воспитатель продумывает: отбор и расположение оборудования и материалов, используемых по ходу наблюдения, размещение детей; приемы привлечения внимания детей к наблюдению и возбуждения интереса (сюрпризные моменты, загадки, постановка познавательной задачи, проблемная ситуация); приемы активизации умственной деятельности (поисковые вопросы, действия, сравнение, использование детского опыта). Обеспечить процесс наблюдения за живыми объектами на безопасном расстоянии от детей.

4.6. Организация двигательной активности.

4.6.1. В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать:

- организованные подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей группе – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей группе – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять, спортивными упражнениями или (в старшем дошкольном возрасте) спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на санках, на лыжах, катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, пионербол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей.

- организацию самостоятельной двигательной активности. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, организации развивающей среды.
  - Индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).
- 4.6.2. В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть более или менее интенсивной по уровню двигательной активности, с тем, чтобы дети не переохлаждались или не перегревались. Всё это необходимо продумывать воспитателю перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия в тот или иной день.
- 4.6.3. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время без движений.
- 4.6.4. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует выделять из общей массы и вовлекать в подвижные игры.
- 4.6.4. Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбуждёнными, что отрицательно сказывается на характере их дневного сна, увеличивает длительность периода засыпания, может быть причиной снижения аппетита.
- 4.7. Организация индивидуальной работы: в соответствии с календарным планированием воспитатель осуществляет индивидуальную работу по познавательно-речевому, социально-личностному, физическому или художественно-эстетическому развитию детей. С этой целью подготавливает все необходимые материалы и оборудование.
- 4.8. Трудовые поручения: воспитатель привлекает детей к сбору игрушек, оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке после прогулки, уход за растениями и т.д.
- 4.9. В зависимости от целей и задач прогулки воспитатель готовит выносной материал соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям, для организации различных видов детской деятельности.
- 4.10. Воспитатель должен руководить самостоятельной деятельностью детей: обеспечить им полную безопасность, научить использовать пособия в соответствии с их назначением, осуществлять постоянный контроль за деятельностью детей на протяжении всей прогулки.
- 4.11. При проведении прогулки следить, чтобы дети не уходили за пределы участка детского сада. В случае самовольного ухода ребенка немедленно сообщить о случившемся заведующему, который организует поиски ребенка, ставит в известность комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района, полицию, родителей.
- 4.12. Особенности организации прогулки в зимний период:
- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание содействует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевания носоглотки;

- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого-либо текста.

## **5. Организация прогулок за пределами участка Учреждения.**

- 5.1. Планирование прогулок за пределы участка начинают со средней группы.
- 5.2. Содержание прогулок определяется основной образовательной программой дошкольного образования, рабочей программой воспитателя, перспективным планом.
- 5.3. При подготовке к прогулке воспитатель должен предварительно осмотреть место прогулки, маршрут следования, согласовывать с заведующим.
- 5.4. Отправляясь на экскурсию, прогулку, за пределы участка детского сада, воспитатель должен точно знать число детей, которых он берет с собой. Если в Учреждении по каким-то причинам остались дети из группы, он по указанию заведующего должны находиться под присмотром определенного сотрудника.
- 5.5. В случае дальней прогулки важно предусмотреть необходимое количество взрослых из расчета 15 детей на одного взрослого.
- 5.6. Все сотрудники, сопровождающие детей, должны пройти целевой инструктаж по организации прогулок и экскурсий.
- 5.7. При движении колонны детей один взрослый идет впереди колонны, другой – сзади.
- 5.8. При переходе через улицу сопровождающие должны обеспечить строгое соблюдение правил дорожного движения для пешеходов, избегать прогулок по улицам с большим движением.

## **6. Организация прогулки в активированные дни**

- 6.1. В активированные дни или в дни сокращения продолжительности прогулки необходимо компенсировать недостаток двигательной активности на прогулках хорошо продуманной организацией динамической (двигательной прогулки) в функциональных помещениях Учреждения.
- 6.2. Динамический час проводится в соответствии с графиком в спортивном зале, в облегчённой спортивной одежде.
- 6.3. Структура динамического часа:
  - 6.3.1. Оздоровительная разминка включает различные виды ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе, высоко поднимая колени, с различным положением рук); бег в медленном и среднем темпе и виды бега (со средней группы) (с захлестыванием к голени, на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком); прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах, 3 прыжка на правой и 3 прыжка на левой, из стороны в сторону,

ноги врозь – ноги вместе, с поворотом на 90 и 180 градусов); имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки (ходьба по ребристой доске, катание стопой различных предметов, упражнения с палочками плоскими, лежать на различных массажных ковриках, самомассаж).

Оздоровительная разминка может быть заменена игровыми упражнениями и подвижными играми с ходьбой и бегом.

6.3.2. Оздоровительно-развивающая часть включает игровые упражнения и подвижные игры; игровые упражнения, подвижные и спортивные игры; спортивные игры и игровые упражнения; игровые упражнения, игры-эстафеты; игровые упражнения, хороводные игры.

6.3.3. Заключительная часть включает игры на расслабление, на внимание, игры малой подвижности.

## **7. Продолжительность прогулок**

7.1. В течение года прогулки проводятся ежедневно. Общая продолжительность прогулки составляет 3 - 4 часа.

7.2. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

7.3. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

7.4. В зимний период прогулки на воздухе проводятся 2 раза в день в первую половину дня – до обеда, во вторую половину дня после дневного сна или перед уходом детей домой.

7.5. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

7.6. Время выхода на прогулку каждой возрастной группы определяется режимом дня возрастной группы.