

Салдимирова Марина Геральдовна

инструктор по физической культуре

Ларионова Алла Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №17»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРОГУЛКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации прогулки как средства физического воспитания дошкольников. Отмечается, что прогулка в жизни ребенка-дошкольника – это не просто физическая активность, а целый процесс, который способствует всестороннему развитию. Это возможность для детей не только укрепить здоровье, но и развить свои социальные навыки, научиться работать в команде и находить общий язык с окружающими.*

***Ключевые слова:** прогулка, физическое воспитание, дошкольный возраст.*

Прогулка для ребенка-дошкольника – это не просто возможность отвлечься от занятий или выполнить гигиенические процедуры. Это целый мир, наполненный движением, открытиями и уникальными возможностями для гармоничного развития.

В контексте физического воспитания прогулка становится не только важным, но и очень эффективным средством, которое при правильной организации помогает решать множество задач.

Прежде всего, стоит отметить, что прогулка является основным источником здоровья и закаливания для детей. Свежий воздух, насыщенный кислородом, активизирует обмен веществ, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Перепады температур (в разумных пределах), движение воздуха и мягкие солнечные лучи тренируют механизмы терморегуляции организма, что значительно повышает устойчивость ребенка к простудным заболеваниям.

Во время прогулок у детей есть возможность для длительной и разнообразной физической активности, которая часто недоступна в помещениях. Это создает основу для развития выносливости, укрепления мышечной системы, костей и формирования правильной осанки.

По мнению Е.В. Красовской [3], физическое воспитание на прогулке – это не просто бег и прыжки «для галочки». Его сила заключается в естественности и игровой форме, что делает занятия более увлекательными и эффективными. Простое передвижение по территории детского сада уже является тренировкой. Ходьба по ровной асфальтированной дорожке, по тропинке с неровностями, по мягкой траве или утопающим ногам в снегу требует различного мышечного усилия, координации и чувства равновесия. Подъем на небольшой холм и спуск с него, перешагивание через лужу или ветку, прыжки с невысокого бордюра – все это прекрасные упражнения, которые формируют жизненно важные двигательные навыки.

Мудрый педагог может превратить обычную прогулку в увлекательный двигательный квест, где каждая игра и каждое задание становятся шагом к развитию физических навыков. Организованные подвижные игры, такие как «Салки», «Мышеловка», «Медведь и пчелы», развивают не только быстроту и ловкость, но и учат детей действовать по правилам, работать в команде. Игры с мячами, скакалками, кольцебросами, а также катание на самокатах и велосипедах помогают отточить конкретные умения: меткость, глазомер и ритмичность.

В.Ю. Карпов [1] отмечает, что зимой физическое воспитание приобретает особый колорит. Скольжение по ледяной дорожке, ходьба на лыжах, игры в снежки и лепка снежных крепостей великолепно укрепляют все группы мышц и дарят невероятный заряд бодрости.

Зимние прогулки не только развлекают детей, но и способствуют их физическому развитию, так как активные игры на свежем воздухе способствуют укреплению иммунной системы и повышению общего тонуса организма.

Важно также отметить, что прогулка на свежем воздухе способствует развитию социальных навыков. Дети учатся взаимодействовать друг с другом,

делиться игрушками, договариваться о правилах игр и учитывать интересы других. Это важные аспекты, которые формируют их личность и учат уважению к окружающим.

Таким образом, прогулка в жизни ребенка-дошкольника – это не просто физическая активность, а целый процесс, который способствует всестороннему развитию. Это возможность для детей не только укрепить здоровье, но и развить свои социальные навыки, научиться работать в команде и находить общий язык с окружающими. Прогулка становится важным элементом в системе физического воспитания, который, при грамотной организации, может принести неоценимую пользу в формировании гармоничной личности.

В конечном итоге, прогулка – это не просто времяпрепровождение на свежем воздухе, а важнейшая часть жизни каждого ребенка, которая закладывает основы для их будущего здоровья, физического и социального развития. Поэтому необходимо уделять внимание организации прогулок, чтобы они были не только полезными, но и интересными для детей.

Организация прогулки в детском саду, особенно когда речь идет о целенаправленном физическом воспитании, представляет собой сложную задачу, требующую внимательного подхода и учета множества факторов. На первый взгляд, прогулка может показаться простым и естественным мероприятием, однако на практике она оборачивается целым рядом взаимосвязанных трудностей, которые делают её реализацию настоящим испытанием для воспитателей. Эти сложности имеют как внешние проявления, так и глубоко укорененные методические аспекты, которые необходимо учитывать.

Одной из наиболее актуальных проблем является недостаточная разнообразность и стандартизация предметно-пространственной среды на прогулочном участке. На большинстве детских площадок оборудование ограничивается типичным набором, состоящим из песочницы, горки и нескольких качелей. Такая обстановка не способствует развитию разнообразной двигательной активности, которая крайне важна для комплексного физического воспитания детей. В результате, маленькие воспитанники сталкиваются с дефицитом необходимых

элементов для активного времяпрепровождения. Например, они не имеют возможности лазить, преодолевать препятствия или развивать координацию и ловкость, поскольку отсутствуют такие элементы, как рукоходы, лабиринты, сетки и балансиры.

К тому же, остро ощущается нехватка современного, безопасного и мобильного инвентаря, который мог бы разнообразить их активные занятия. Это могут быть ракетки для бадминтона, детские кегли, разнообразные мячи, а также оборудование для спортивных игр и сезонной активности, включая сани и лыжи. Все эти недостатки значительно ограничивают возможности воспитателя в организации содержательной и интересной двигательной деятельности, что, в свою очередь, негативно сказывается на физическом развитии детей.

Следующий важный аспект трудностей связан с кадровым и методическим обеспечением процесса. Даже если в детском саду имеется хорошая материальная база, прогулка зачастую превращается в формальное пребывание на свежем воздухе, а не в педагогически выстроенный процесс физического развития. Это происходит по причине недостаточной профессиональной компетентности или мотивации педагогов. Множество воспитателей не обладают достаточным арсеналом знаний о подвижных и спортивных играх, не умеют правильно организовать обучение основам техники бега, прыжков, метания, а также не следят за тем, чтобы нагрузка на детей была распределена равномерно. В результате прогулка распадается на две крайности, каждая из которых является неэффективной. С одной стороны, это тотальный контроль и постоянные организованные занятия, которые не оставляют места для детской инициативы, а с другой – полное невмешательство, когда дети остаются предоставленными сами себе, а педагоги выполняют лишь функцию присмотра.

И.В. Ковалева [2] считает, что важным аспектом является то, что индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий различия в уровне здоровья, физической подготовки и темперамента, на практике реализовать крайне сложно. Существенным барьером выступают также строгие, хотя и необходимые, требования к безопасности и организации пространства. Воспитатели часто

вынуждены действовать в рамках жестких инструкций и правил, что ограничивает их творческий подход к организации физической активности детей. Это создает дополнительное давление и может снижать мотивацию педагогов к поиску новых методов и форм работы.

Таким образом, организация прогулки в детском саду требует комплексного подхода, который включает в себя не только наличие современного оборудования и инвентаря, но и высокую квалификацию воспитателей, способных создавать условия для активного и безопасного физического развития детей. Необходимо развивать у педагогов профессиональные навыки, обеспечивать их методической поддержкой и стимулировать к внедрению инновационных форм работы. Важно также учитывать интересы и потребности детей, создавая среду, в которой они смогут реализовать свою двигательную активность в полной мере. Только так можно превратить прогулку из формального мероприятия в полноценный процесс физического воспитания, способствующий всестороннему развитию детей.

Список литературы

1. Карпов В.Ю. Подвижные игры в режиме прогулок детей 5–6 лет в дошкольных образовательных организациях как резерв воспитания физических качеств / В.Ю. Карпов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – №3 (169).
2. Ковалева И.В. Организация двигательной активности детей на прогулке / И.В. Ковалева, Н.А. Пушкова, Т.А. Ушакова // Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). – М.: Буки-Веди, 2016. – С. 128–132. EDN USWBVZ
3. Красовская Е.В. Прогулка – один из методов воспитания детей дошкольного возраста / Е.В. Красовская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/progulka--odin-iz-metodov-vospitaniya-de.6813365213/> (дата обращения: 28.01.2026).