

Л. А. Уланова, С. О. Иордан

**Методические рекомендации
по организации и проведению
прогулок детей 3—7 лет**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2010

ББК 74.100.5
74.102
У47

Уланова Л. А., Иордан С. О.

У47 Методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3—7 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010 — 160 с.

ISBN 978-5-89814-397-8

В пособии подобран и систематизирован материал для наблюдения, материал, позволяющий включить детей в посильные и интересные трудовые действия. Здесь также можно найти ответы на вопросы о закаливании детей, о повышении их двигательной активности в разные периоды года.

ББК 74.100.5
74.102

ISBN 978-5-89814-397-8 © Уланова Л. А., Иордан С. О., 2007
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО „ДЕТСТВО-ПРЕСС“», 2007

От авторов

Одно из самых главных условий воспитания здоровых детей — прогулки. Закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой — все это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние ребенка.

Методические рекомендации, предлагаемые вашему вниманию, посвящены одной из серьезных проблем всестороннего гармоничного развития и воспитания дошкольников на прогулке. Непременным условием успешного развития и воспитания детей на свежем воздухе является одновременное сочетание необходимых структурных компонентов:

- ✓ разнообразные наблюдения;
- ✓ дидактические занятия;
- ✓ трудовые действия;
- ✓ подвижные игры и игровые упражнения.

В пособии подобран и систематизирован материал для наблюдений, который могут освоить дети разных возрастных групп детского сада в рамках каждого из сезонов года. Дан материал, позволяющий включить детей в посильные и интересные для них трудовые действия. Здесь же можно найти ответы на многочисленные вопросы, например закаливание детей, повышение их двигательной активности в разные периоды года, упражнения для индивидуального физического развития. Включены задания на развитие мелкой моторики рук, игры, развивающие речь детей, а также предложен большой методический материал в виде стихов, загадок, пословиц, чистоговорок, разнообразных интересных упражнений.

Таким образом, данное методическое пособие дает возможность для умственного, нравственного, эстетического, физического, трудового воспитания, развития тактильного восприятия и речевых навыков на материале природного окружения.

Высокое мастерство в сочетании с творчеством и фантазией, а главное — любовь к детям сделают прогулку удивительной и неповторимой.

Осень

1. Знакомимся с осенними цветами

Цель — познакомить детей с названиями цветов — ноготки (календула), космея, настурция. Закрепить понятия «высокий — низкий» (цветок), «короткий — длинный» (стебель).

Ход прогулки

Наблюдение

Обратить внимание детей на осенние цветы, растущие на клумбах, узнать, какие из цветов знакомы детям, познакомить с новыми. Спросить, как нужно относиться к растениям (не рвать, не топтать). Закрепить понятия «цвет», «высота», «длина».

Помочь старшим детям выделить основные части растений, предложить им провести пальцем и назвать: «Стебель, листья, цветок». Объяснить, что эти цветы растут только одно лето, поэтому их называют однолетними. Но есть и многолетние цветы (пионы, флоксы, золотой шар), их корни зимуют в почве.

Художественное слово

Мой сад с каждым днем увядает,
Помят он, поломан и пуст.
Хоть пышно еще доцветает
Настурций в нем огненный куст...
А. Майков

Загадки (А) и чистоговорки (Б)

А. Нарядные сестрички
Весь день гостей встречают,
Медом угощают.

(Цветы)

Как называются цветы,
Когда в руке их держишь ты?
(Букет)

Б. А любили ли лилипуты лилии?

Дидактическая игра (А) и упражнение (Б)

А. «Какой цветок?» — описать предложенный цветок. Развить умение подбирать прилагательные, обогатить словарный запас.

Б. У этого цветка четыре лепестка, а сколько лепестков у двух таких цветков? *Цель* — закрепить навыки счета.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук

- ✓ «Составь цветок» — составление цветка на песке из разноцветных пробочек.
- ✓ Пальчиковая гимнастика «Цветы».

Наши алые цветы

Локти прижаты друг к другу, кисти сомкнуты в виде лодочки.

Распускают лепестки.

Перед лицом, затем раскрывают в виде чаши.

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

Кисти делают движения по часовой и против часовой стрелки.

Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Кисти рук наклоняются вправо и влево.

В. Волина

Труд (А) и индивидуальные физические упражнения (Б)

А. Собрать семена растений.

Б. Прыжки на двух ногах с продвижением вокруг клумбы.

Подвижная игра

«Вейся, венок!». *Цель* — научить детей водить хоровод. *Материал*: веночки с цветами и лентами. *Ход игры*. Дети, выбирая ободок-веночек, называют цветок, его окраску. Воспитатель рассказывает, что на полянке выросли цветы (дети). Все вместе отбирают цветы по названиям. Подул ветерок, цветы начали шалить, разбежались по поляне. Приходит девочка и говорит: «Вейся, венок! Завивайся, венок!» Дети должны образовать круг. Вместе с воспитателем малыши водят хоровод, поют любую песенку. Игра повторяется 2—3 раза.

10. Цветут деревья и кустарники

Цель — познакомить детей с цветением деревьев и кустарников.

Ход прогулки

Наблюдение

Обратить внимание на красивую вербу с пушистыми, словно меховыми, сережками. Цветущая верба служит верным признаком прихода весны.

С детьми старших групп понаблюдать за цветением тополя и березы: на деревьях нет еще листочков, но с ветвей свисают сережки. Куда деваются сережки? Обратить внимание на длину и цвет сережек. Полюбоваться цветением черемухи и сирени. Определить характерные признаки, особенности. Воспитывать бережное отношение к деревьям.

Художественное слово

Уж верба вся пушистая
Раскинулась кругом.
Опять весна душистая
Повеяла крылом.

А. Фет

Залит солнцем день весенний,
И сквозь окна светлые
Смотрят в сад кусты сирени
Тучкой фиолетовой.

В. Жак

Как мой садик свеж и зелен!
Распустилась в нем сирень,
От черемухи душистой
И от лип кудрявых тень...

А. Плещеев

Черемуха душистая
С весною расцвела

И ветки золотистые,
Что кудри, завила.
С. Есенин

— Черемуха, черемуха,
Ты что стоишь бела?
Е. Благинина

Сиянье, плеск и щебет во дворе...
А верба вся в пушистом серебре:
Вот-вот сорвутся да и улетят
Комочки этих сереньких утят.

Притронешься, погладишь — как нежны
Доверчивые первенцы весны!
Е. Благинина

Солнце дарит всем весну,
Вытаяли стежки.
Я за пазухой несу
Вербные сережки.
Р. Бородулин

Загадка

Самый первый день весны,
Самый-самый первый.
На опушке у сосны
Распустилась... (*верба*).
Н. Нищева

Дидактические игры

- ✓ «Найди дерево» — научить детей распознавать деревья по признакам: форма, расположение ветвей, цвет и внешний вид коры, листья, цветы.
- ✓ «Угадай по описанию» — научить детей составлять описательный рассказ, развивать внимание, связную речь, находить сходства и различия.

Упражнение на развитие мелкой моторики рук

«Выложи цветочек» — из камней или пробок выложить цветок.

Труд (А) и индивидуальные физические упражнения (Б)

А. Смастерить из песка вазу для цветов.

Б. Прыжки вокруг дерева на двух ногах.

Подвижные игры

- ✓ «Бусинки». *Цель* — научить медленно передвигаться, повторять движения взрослого, не разрывая цепь. *Ход игры*. Взрослый начинает игру, идет и повторяет: «Я на ниточку насаживаю бусинку», беря желающих детей за руку, остальные подходят, берут за руку последнего ребенка, образуя длинную цепь — бусы. Поет медленно:

| | |
|-------------------------|--|
| Как мы бусинки лепили, | <i>Ведет цепь по прямой.</i> |
| Как мы бусинки лепили, | <i>Ведет цепь плавно из одной стороны в</i> |
| Бусинки, бусинки, | <i>другую, медленно кружится, завивая цепь</i> |
| Красивые бусинки. | <i>вокруг себя.</i> |
| Как мы с бусами играли, | |
| Как на нитку собирали | |
| Бусинки, бусинки, | |
| Красивые бусинки. | |
| Как мы бусы завивали, | |
| Как мы бусы завивали, | |
| Бусинки, бусинки, | |
| Красивые бусинки. | |

Останавливается и говорит: «Играли, играли мы с бусами, а ниточка запуталась. Стали распутывать, она и порвалась. Все бусинки раскатились-разбежались во все стороны: бах! Тара-рах! (*Дети разбегаются по площадке.*) Ой, как далеко раскатились наши бусинки! Надо опять все бусы на ниточку собирать!»

- ✓ «Зайка, выйди в сад». *Цель* — научить детей действовать в соответствии со словами. *Ход игры*. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайка, выйди в сад,
Серенький, выйди в сад,
Вот так, вот так,
Выйди в сад.
Вот так, вот так,
Выйди в сад.

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот так,
Топни ножкой.
Вот так, вот так,
Топни ножкой.

Заинька, покружись,
Серенький, покружись,
Вот так, вот так,
Покружись.
Вот так, вот так,
Покружись.

Заинька, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, вот так,
Попляши!
Твои ножки хороши!

- ✓ «Волшебный клад». *Цель* — уточнить знания детей о деревьях, кустах и цветущих растениях, развить пространственную ориентацию. *Ход игры*. Воспитатель объясняет задачу: «Найти волшебный квадрат можно, только отыскав записки, спрятанные в разных местах». Дети ищут.

11. Солнышки на траве

Цель — познакомить детей с первыми весенними цветами, их строением.

Ход прогулки

Наблюдение

Показать детям, как на свежей зеленой травке ярко желтеют одуванчики — первые весенние цветы. Рассмотреть части растения: стебель, листья, цветок.

С детьми старших групп сравнить одуванчик с мать-и-мачехой. Обратит внимание на чешуйки на стебле, которые потом разовьются в листья. Листья с одной стороны гладкие, с другой — шершавые. Рассказать о целебных свойствах мать-и-мачехи и одуванчика.

Художественное слово

Носит одуванчик
Желтый сарафанчик.
Подрстет — нарядится
В беленькое платьице:
Легкое, воздушное,
Ветерку послушное.

Е. Серова

Уронило солнце лучик золотой.
Вырос одуванчик, первый, молодой.
У него чудесный золотистый цвет,
Он большого солнца золотой портрет.

О. Высотская

Золотые лепестки,
Хрупкий стебелек.
Распустился у реки
Солнечный цветок.
Только тучка набежала —
Сжались лепесточки.
На зеленых стебельках —
Круглые комочки.

Н. Нищева

Одуванчики везде
По весенней травке:
Замелькали во дворе,
Разбежались по горе,
Спрятались в канавке.

М. Полянская

Загадки

Отцвел желтенький цветок,
Остался беленький пушок.
(*Одуванчик*)

Этот цветок одной стороной листа погладит, как мать, а другой
стороной пожурит, словно мачеха.

(*Мать-и-мачеха*)

Содержание

| | |
|--|----|
| От авторов | 3 |
| Осень | 4 |
| 1. Знакомимся с осенними цветами | 4 |
| 2. Многообразие осенних листьев | 6 |
| 3. Что нам подарила осень..... | 9 |
| 4. Наблюдаем за солнцем | 13 |
| 5. Наблюдаем за небом и облаками..... | 15 |
| 6. Наблюдаем за ветром..... | 17 |
| 7. Знакомимся с деревьями | 19 |
| 8. Наблюдаем за дождливой погодой | 22 |
| 9. Знакомимся с работой дворника | 24 |
| 10. Изучаем увядшие растения | 26 |
| 11. Наблюдаем за домашними животными | 28 |
| 12. Наблюдаем за птицами..... | 31 |
| 13. Изучаем транспорт | 34 |
| 14. Первый снег | 37 |
| Зима | 41 |
| 1. Морозный солнечный денек..... | 41 |
| 2. Наблюдаем за ветром..... | 43 |
| 3. Наблюдаем за снегом..... | 45 |
| 4. Знакомимся со свойствами льда | 50 |
| 5. За окном мороз..... | 51 |
| 6. Наблюдаем за работой дворника | 54 |
| 7. Наблюдаем за деревьями | 56 |

| | |
|--|-----|
| 8. Изучаем транспорт | 59 |
| 9. Зимующие птицы | 62 |
| 10. Зимние забавы | 67 |
| 11. Где чей след | 71 |
| 12. Наблюдаем за животными | 73 |
| 13. Как стали одеваться люди..... | 75 |
| Весна | 78 |
| 1. Пришла весна | 78 |
| 2. Наблюдаем за небом и облаками..... | 80 |
| 3. Наблюдаем за снегом..... | 82 |
| 4. Капель | 84 |
| 5. Кругом вода..... | 88 |
| 6. Ледоход | 91 |
| 7. Знакомимся с перелетными птицами..... | 93 |
| 8. Первые листья на деревьях..... | 96 |
| 9. Зеленый ковер..... | 99 |
| 10. Цветут деревья и кустарники | 101 |
| 11. Солнышки на траве | 104 |
| 12. Наблюдаем за работой дворника | 106 |
| 13. Наблюдаем за работой на клумбах и в огороде | 108 |
| Лето | 111 |
| 1. Наблюдаем за солнцем | 111 |
| 2. Наблюдаем за небом и облаками..... | 113 |
| 3. Наблюдаем за ветром..... | 115 |
| 4. Наблюдаем за дождем, грозой и радугой..... | 117 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 5. Изучаем деревья и кустарники..... | 120 |
| 6. Что цветет летом | 123 |
| 7. Изучаем песок и почву..... | 126 |
| 8. Наблюдаем за водой | 128 |
| 9. Наблюдаем за насекомыми | 130 |
| 10. Наблюдаем за птицами..... | 136 |
| 11. Наблюдаем за лягушкой..... | 138 |
| 12. Наблюдаем за трудом взрослых..... | 141 |
| 13. Лесные дары — грибы и ягоды..... | 143 |
| Литература | 151 |
| Использованная | 151 |
| Рекомендуемая | 152 |

Методическое пособие

Лариса Александровна Уланова
Светлана Олеговна Иордан

**Методические рекомендации
по организации и проведению
прогулок детей 3—7 лет**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Ю. В. Маркова
Корректор А. В. Соколова
Дизайнер Ю. Б. Кулевич
Верстка А. Л. Сергеенок

Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 197348 а/я 45
Тел.: (812) 303-89-58
www.detstvo-press.ru
E-mail: detstvopress@mail.ru

Представительство в Москве:
ООО «Разум», 127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (495) 976-65-33

Служба «Книга — почтой»:
ООО «Арос»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37
Тел.: (812) 973-35-09
E-mail: ale3225@ya.ru

Подписано в печать 23.08.2010.
Формат 60×90 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 10,0. Доп. тираж 3000 экз. Заказ № .

Отпечатано в ООО «Профпринт»,
СПб., п. Парголово, ул. Ломоносова, 113.
Тел.: (812) 513-85-44. E-mail: info@profprint.net