Я Цыберт Наталья Витальевна инструктор по физической культуредетский сад «Сказка» с.Боговарово. Территориально-климатические условия, в которых мы живем, создают уникальные возможности для проведения прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада. Костромская область и в частности село Боговарово расположено на Великой русской равнине, почти в центре Европейской части России, на территории области много рек и озер, населенных разнообразной рыбой, особая гордость – это лес и его обитатели.

Моя педагогическая находка состоит в проведении интересных прогулок и экскурсий за пределы детского сада.

Основное назначение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях (лес, поле, озеро, лесные тропинки, берег реки), приучение ориентироваться на местности. Красота природы вызывает у ребят глубокие переживания, неизгладимые впечатления, способствует развитию эстетических чувств. На этой основе формируется любовь к родной природе, бережное отношение к ней, ребенок особенно ярко осознает принадлежность к своей малой родине, к своему дому. Экскурсии в природу связаны с пребыванием детей на воздухе, активные движения способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье.

С детьми средней группы выходили на прогулку в березовую рощу, которая находится рядом с нашим детским садом. С детьми старшей и подготовительной к школе группе маршруты строятся более на длительные расстояния. Продолжительность пеших прогулок увеличивается с возрастом детей: от 20 минут до 1,5-2 часов

Прогулки требуют специальной подготовки. Я заранее планирую, день для прогулки и ее продолжительность; определяю задачи, которые будут решаться; продумываю маршрут, его дальность и место для отдыха, подбираю физические упражнения и подвижные игры. При этом заранее просматриваю естественные препятствия (пни, кочки, канавки), предусматриваю физкультурный инвентарь, который беру с собой (мячи, скакалки, нестандартное оборудование). На прогулке используются знакомые детям упражнения. Во время экскурсии в осенний лес дети наблюдают за жизнью насекомых, животных, за изменениями погоды.

Физические качества развиваются и совершенствуются в процессе двигательной активности, которая требует постоянной мотивации к деятельности! Для меня важно, чтобы дети всегда с интересом и желанием занимались физической культурой. В поиске форм развития здорового ребенка очень эффективным направлением, на мой взгляд, оказалось проведения прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада. И я сделала выводы:

- сформировался стойкий интерес к занятиям физической культурой, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни; - снизился уровень заболеваемости детей по сравнению с предыдущими годами; - у детей расширился кругозор о природе родного края

Прогулки и экскурсии. Это шаг на пути к оздоровлению! И прекрасное эмоциональное настроение.