

Проведение пешеходных прогулок
Методические рекомендации по организации учебного процесса

Общеизвестно, что ходьба – естественное движение, физическое упражнение, доступное всем возрастам, одно из эффективных средств укрепления здоровья, развития физических качеств, повышения работоспособности. Любой ребенок, находясь в любой физической форме, может совершать пешеходные прогулки. Чтобы они приносили пользу важно выполнять рекомендации.

- Каждый участник должен понимать значение пешеходных прогулок. Для этого можно использовать интересные факты из жизни людей, заметки из газет и журналов, афоризмы знаменитых.

Это интересно

На протяжении многих веков человечество занимала мысль, как обеспечить себе крепкое здоровье, радостное ощущение жизни. Немало было надежд и разочарований по поводу всевозможных «секретов» здоровья.

Уже в древности ученые поняли необходимость использования человеком природно-климатических закаливающих факторов. Неслучайно храмы древнегреческого бога врачевания Эскулапа сооружались в живописных местах, имеющих целебные источники и живительный лесной или горный воздух.

Древние считали, что здоровым быть невозможно без занятий физическими упражнениями и закаливанием естественными силами природы. Эти два фактора древнегреческий философ Платон называл целительной частью медицины, а историк и писатель Плутарх – «кладовыми жизни».

В конце первого тысячелетия нашей эры врач и философ Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) писал, что для лечения многих болезней нужно использовать свежий воздух, который оздоравливает тело так, как никакое другое лекарство.

В настоящее время многие понимают, что использование естественных физических факторов природы в сочетании с ходьбой, оздоровительным бегом, различными спортивными играми, туризмом должно стать неотъемлемой частью нашего образа жизни.

Четыре причины гулять на свежем воздухе в любую погоду

1. Улучшение эмоционального состояния. Обратите внимание - ни один человек после прогулки не приходит несчастным. Прогулка прекрасно успокаивает и расслабляет и является отличным средством от бессонницы.
2. С помощью прогулки можно привести в порядок мысли. Проблемы начинают казаться не такими сложными, появляется более легкое и ясное восприятие жизни.
3. Насыщение кислородом каждой клетки благоприятно влияет на обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему и иммунитет.

4. Прогулка пешком - эффективное упражнение для мышц и суставов. Со временем появляется красивая осанка.

ПЕШЕХОДНАЯ ПРОГУЛКА



Итак, поводов для прогулки на свежем воздухе достаточно. И не стоит пренебрегать этим, действительно, чудодейственным средством укрепления здоровья.

- Во время пешеходных прогулок не забывать о соблюдении техники безопасности и правил дорожного движения.
- Выбрать правильный темп движения (спокойный, ровный, чтобы прогулка не вызвала усталости, а наоборот, чувство бодрости, эмоциональный подъем).

Прогулка, как и любая тренировка, состоит из трех частей: подготовительной или вводной, основной и заключительной. По советам специалистов начинается прогулка медленно, затем темп ее нарастает и,

наконец, доходит до 100 и более шагов в минуту. Теперь, когда организм готов к выполнению работы с большей физической нагрузкой, начинается основная часть. Она может быть короткой и интенсивной, может быть длительной, многочасовой и с умеренной нагрузкой. Темп движения в основной части наиболее высок. Чем интенсивнее основная часть прогулки, тем она короче и тем продолжительнее заключительная часть. В ней, за 7-10 минут до конца, быстрый темп ходьбы сменяется средним и затем медленным¹.

- Для снятия утомления во время пешеходной прогулки использовать игровой материал.

1. *Игра «Несчастное дерево»*. Попробуйте на минуту представить себя деревом, на которое обрушиваются природные несчастья. Задание. Изобразите при помощи мимики и пантомимики как выглядит дерево под снегопадом, под проливным дождем, на штормовом ветру.
2. *Спортивная пантомима*. Изобразите спортсменов: гребцов на байдарке, прыгунов в длину, тяжелоатлетов – штангистов, мастеров синхронного плавания и т.п.
3. *Скульптурная галерея*. Создайте свою скульптурную галерею для нового парка. То есть замрите подобно изваяниям (памятникам).
4. *Необычная декламация*. Попробуйте прочитать стихотворение, если: вы сильно замерзли, вам придавило ногу, вы очень хотите спать.
5. *Эмоциональные ноги*. Человек очень эмоциональное существо. Мы, люди, пользуемся огромным арсеналом средств для выражения своих эмоций. Конечно, в первую очередь мы демонстрируем эмоции мимикой лица, но не менее выразительными могут быть спина, плечи, кончики пальцев и даже уши. Попробуйте только с помощью ног продемонстрировать такие эмоциональные состояния как гнев, почтение, страх, восторг, презрение.
6. *«Носильщики»*. Казалось бы, чего проще перенести предмет с одного места в другое. А вы попробуйте выполнить это на первый взгляд несложное задание:
 - без помощи рук;
 - как будто это таз, до краев наполненный водой;
 - словно идете по минному полю;
 - как будто вы Чарли Чаплин.
7. *«Близнецы»*. Ребята кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу педагога они выполняют следующие команды:
 - присесть;
 - встать;
 - встать на цыпочки;
 - наклониться влево;

¹ Материал с сайта zdobra.ru

- наклониться вправо;
- прогнуться назад;
- постоять на правой ноге, согнув правую ногу в колене.

Команды надо выполнять слаженно и очень тихо.

8. *«Немое кино»*. Звук появился в начале 30-х годов XX века. До этого кино было «немым». Это значит, что актеры, снимавшиеся в фильмах тех лет, не произносили слов: для передачи чувств, мыслей, желаний они использовали яркие, выразительные жесты.

Попробуйте, подражая актерам той эпохи, создать «немой» фильм по мотивам басен И.А. Крылова:

- «Ворона и лисица»;
- «Стрекоза и муравей» и т.п..

9. *«Пантомима»*. Один участник с помощью жестов и мимики изображает, а другие отгадывают, что он изображает по тематике пешеходной прогулки.

10. В зимнее время можно устроить соревнования *«Меткий стрелок»* (кто попадет в ствол дерева), *«Кто дальше бросит»* (чей снежок улетит дальше), *«Кто за 5 минут скатает снежный ком больше всех»*.

11. *«Песенный привал»*. Выбирается песня для исполнения хорошо знакомая всем участникам пешеходной прогулки. Она исполняется хором следующим образом: по первому хлопку руководителя поется вслух, по второму поется про себя, по третьему хлопку вслух и т.д.

12. *«Кустарник, дерево»*. Если называется дерево – стоять, если кустарник – присесть». Можно по такому же принципу, играя, вспомнить где обитают птицы, звери, рыбы; вспомнить где растут овощи и фрукты.

13. *«Перевертыши»*. Педагог произносит название дерева или кустарника, а ребята должны подбежать к названному дереву или кустарнику. Сложность заключается в том, что произносятся названия необычно. На-сос (сосна), поль-то (тополь), тан-каш (каштан), би-ря-на (рябина) и т.д.

- Шагать правильно: отталкиваемся носком, опускаемся на пятку (ни в коем случае не наоборот). Длина шага должна быть на 1-5 см (в зависимости от размера ноги) больше длины стопы. При ходьбе правильно ставить носки (они могут немного выдаваться наружу, но ни в коем случае не внутрь), спину и шею держать прямо.

- Пешеходная прогулка не должна вызывать переутомления учащихся. Для отдыха можно использовать «минутки отдыха».

1. *«Найди свою обувь»*. Учащиеся разуваяются и закрывают глаза (если есть возможность завязывают). Обувь перемешивается. За

определенное время (можно включить музыку на телефоне) нужно найти на ощупь свою обувь и обуться. Можно усложнить задачу – обуть себя и своего друга. Разговаривать нельзя.

2. *«Конкурс с варежками»*. Зимой можно разделить на команды, выбрать капитана, который будет выполнять задание (его можно выполнять по очереди всем игрокам команды). Для выполнения задания необходимы 5-6 пар варежек, перчаток. По команде педагога игроки-соперники за минуту должны надеть на правую руку как можно больше варежек, затем на снегу палочкой или сломанной веткой сделать написать «Я молодец». Кто быстрее это сделает, тот и победил.

• Чтобы не утомляли монотонность и однообразие движения менять периодически способы движения:

1. Предложить пробежать с горочки, проскакать на одной ноге, перепрыгнуть кочку, пройти быстро, затем медленно, пробежать до определенного объекта и подождать.
2. Пройти определенный путь на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пяточки на носок, с высоким подниманием колена и т.п.
3. В животном мире есть разные способы передвижения: бег, ходьба, ползание. Многие животные передвигаются прыжками. Можно предложить на одном из участков пути детям попрыгать так же, как это делают воробьи, кенгуру, зайцы, лягушки, кузнечики и т.д.
4. Каждый человек обладает своей индивидуальной походкой, которая часто выдает его характер. У одного она гордая, уверенная, у другого – суетливая, спешащая, у третьего – вальяжная, ленивая и т.д. Можно предложить по пути следования изобразить походку человека, только что хорошо пообедавшего, у которого жмут ботинки, который оказался ночью в лесу и т.п.
5. Можно предложить учащимся каждый отрезок пути проходить по-разному: в колонну по одному по росту, по алфавиту, по длине волос (от коротких к длинным), по размеру ноги; парами, тройками, паровозиком и т.д.
6. Через определенное количество шагов (например, 50 или 100) последний переходит в начало колонны. Перестроение происходит до тех пор, пока каждый не окажется на своем месте.
7. В зимнее время года можно «идти след в след», можно не шагать, а скользить.
8. Игра «Хороший глазомер». Каждый участник прогулки предлагает дойти до определенного объекта с помощью определенного количества шагов: «Я дойду 25 гигантскими шагами», «А я 30 обычными» и т.д. Кто наиболее точно определит количество шагов и дойдет до названного объекта, тот и выиграл.

9. «По команде». Перед началом движения договариваются о способах передвижения. Сигнал «свисток» - передвижение вперед приставляя пятку одной ноги к носку другой. Сигнал «Сирена» - обычным шагом. Сигнал «Хлопок» - передвижение полуприсядь. Сигналы и способы передвижения могут быть всевозможными.
10. Передвижение по заранее подготовленным меткам. Чтобы усложнить задачу можно использовать знаки дорожного движения и топографические знаки; четные и нечетные цифры; буквы русского алфавита и английского; римские и арабские числа; название туристских узлов и танцевальных элементов.
11. Можно сочетать ходьбу с дыхательной гимнастикой. Например, вдох на 4 шага, задержка дыхания на 4 шага, выдох на 4 шага, опять задержка на 4 шага.

- Участники прогулки должны «взять с собой» улыбку и хорошее настроение. Для этого перед пешеходной прогулкой можно использовать речевой эмоциональный настрой. Например.

- Сегодня во время прогулки мы проведем время вместе с вами. Я рада видеть вас. А вы рады, отправиться со мной? Давайте во время прогулки постараемся радовать друг друга.

- Ребята, улыбнитесь друг другу. Я рада видеть вас в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до конца пешеходной прогулки.

- Дорогие ребята! Пусть сегодня пешеходная прогулка принесет нам радость общения и наполнит души прекрасными чувствами!

- Покажите, что вы замерзли и съежились, отогрелись и расслабились. Вам случайно попали снежком в лицо, изобразите огорчение. Изобразите, как дети лепят снеговика: ставят снежные комья друг на друга. Молодцы! Какие красивые снеговики у вас получились. Вы пришли веселые и счастливые домой. С таким же отличным настроением мы отправляемся сегодня с вами на прогулку.

- Ребята, сегодня на улице пасмурно. А у нас с вами настроение веселое и жизнерадостное. А хорошее настроение у нас благодаря улыбкам. Поэтому давайте будем с вами чаще во время пешеходной прогулки улыбаться.

- (Педагог вместе с детьми встает в круг, все берутся за руки). Я очень рада видеть вас всех. Сегодняшний день принесет нам много нового и интересного.

- Сегодня вам предстоит увлекательный маршрут по интереснейшим и красивым местам. Я надеюсь, что вы не только пополните свои знания, но и хорошо отдохнете.

Нужно помнить, что ребенок должен видеть в руководителе доброго, улыбчивого, позитивно настроенного человека.

Формированию благоприятной обстановки помогает создание единой системы традиций и ценностей, ритуалы начала и завершения пешеходной прогулки, анализ деятельности.

Ритуал приветствия «Дружба начинается с улыбки». Дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Во время ритуала педагог находится в кругу вместе с детьми, показывает пример, подсказывает и настраивает.

Приветствие «Здравствуйте». Ребята поочередно касаются пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говорят:

- желаю (соприкасаются большими пальцами)
- успеха (указательными)
- большого (средними)
- во всем (безымянными)
- и везде (мизинцами).
- Здравствуйте! (прикасаются всей ладонью).

Ритуал прощания «Круг друзей». Стоя или сидя в кругу, всем взяться за руки, пожать их, посмотреть по очереди на всех.

Ритуал прощания «Солнечные лучи». Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять.

Анализ деятельности «Сегодня я ...».

Рефлексия «Все в твоих руках». На листе бумаги обводят свою руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение:

Большой палец – для меня было важным и интересным...

Указательный – по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию...

Средний – мне было трудно (мне не понравилось...)

Безымянный – моя оценка психологической атмосферы...

Мизинец – для меня было недостаточно... и т.д.).

- Заранее определить пункт отправления и прибытия (продумать маршрут прогулки) или действовать с полной свободой, руководствуясь лишь желанием пройтись пешком и изучить все, что повстречается на пути.

Варианты проведения пешеходной прогулки.

1. В каждом предложении слова располагаются в определенном порядке. Если этот порядок изменится, предложение может потерять смысл. Представьте, что в некоторых предложениях слова решили поиграть в чехарду и перепутались. Задание. Помогите предложениям вернуть свой первоначальный вид. А для этого вам необходимо установить порядок. Чтобы восстановить порядок необходимо во время пешеходной прогулки быть внимательными и собрать по пути карточки-подсказки (очередность слов в предложениях).
2. Можно во время прогулки собирать ключевые слова или знаки. Которые в дальнейшем помогут решить ребус или выполнить определенное задание.

3. Можно до пешеходной прогулки познакомить детей с изображениями растений (деревьев, кустарников). Задание. Во время прогулки собрать по листочку, принадлежащему каждому дереву и кустарнику.
4. Игра «Кладоискатели». Руководитель заранее по маршруту размещает пикеты. Пикеты – это листочки цветной бумаги. На каждом листочке пишется по одному слову печатными буквами и проставляется номер. Количество листочков со словами соответствует предполагаемому количеству пикетов. Руководитель проходит по маршруту, изображенному на карте. И внимательно присматривается к местности. Найдя интересные объекты, единственные в своем роде (камень, сломанное дерево, и т.д.), помещает туда пикет, спрятав его или закрепив и делает отметку на карте. В последнем пикете может находиться шарада или задание. Например: из собранных слов вычеркните лишние, из оставшихся слов выпишите начальные буквы и составьте ключевое слово. Оно вам укажет на объект, где находится клад. (Пример: 1 – аккуратный, 2 – летний, 3 – робкий, 4 – клевый, 5 – крутой, 6 – юный, 7 – забавный. Лишнее слово – летний. Начальные буквы оставшихся слов: а, р, к, ю, к, з. Составим слово – рюкзак. Значит клад находится в рюкзаке (за спиной у руководителя). Чем старше дети, тем сложнее могут быть маршруты и задания.
5. Можно до начала пешеходной прогулки познакомить ребят с определенными объектами (рисунки, фотографии, презентации), которые им необходимо будет найти по совершаемому маршруту.
6. Можно дать описание определенных объектов, которые встретятся во время пешеходной прогулки. Задание. По описанию найти предполагаемый объект.
7. Игра «Аукцион»
Во время прогулки педагог делит учащихся на 2 группы (команды). Каждая команда получает несколько цветных карточек. На каждую карточку они «могут купить» у педагога вопрос. (Вопросы могут быть на внимательность детей, а могут соответствовать тематике прогулки). Если команда отвечает на вопрос правильно, педагог вручает им еще одну цветную карточку. Если нет, то цветная карточка не возвращается. Побеждает та команда, которая зарабатывает наибольшее количество карточек во время пешеходной прогулки.
8. Собрать пазлы по пути следования.
9. «Путешествие». Во время пешеходной прогулки по лесу, педагог обращает внимание на различные встречающиеся объекты местности (одиночно-стоящее дерево, овраг, склон, воронка, водоем, тропинка и т.д.). Задача детей обозначить их топографическим знаком (выбрать из предложенных педагогом, изобразить самим).
10. «В путешествие по карте». На карте отметить маршрут. Ребята должны попытаться его пройти. Педагог внимательно слушает их рассуждения и дает им рекомендации.

11. «Импровизация». Тематика может быть разной (цветы, насекомые, звери, сказочный герой и т.д.). Каждый ребенок перед пешеходной прогулкой получает определенную роль. Необходимо жестами, мимикой, движениями, поступками, своим разговором, ответами на вопросы дать возможность догадаться остальным участникам пешеходной прогулки карточку с указанием кого получил в начале, и кем являлся всю прогулку.
12. Рассказ педагога может дополняться ответами ребят по подготовленной заранее информации.
13. Можно вместе с ребятами заочно составить маршрут пешеходной прогулки. Во время прохождения проанализировать что получилось из запланированного, что нет, почему, что смогли предусмотреть, на что во время составления не обратили внимание.

- Во время пешеходных прогулок проводить наблюдения (разглядывать, рассматривать, прислушиваться, сравнивать, обращать внимание и т.д. Например, предложить понаблюдать есть ли ветер, как выглядят деревья, как меняется погода, какие звуки слышны) или собрать гербарий, природный материал, который понадобится для уроков технологии, изобразительного искусства, окружающего мира.

1. Поиск растений, занесенных в Красную книгу во время пешеходной прогулки.
2. Игра «Угадай по силуэту»
 - дерево;
 - кустарник;
 - цветок;
 - травянистое растение;
 - объект;
 - здание и т.д.
3. Игра «Угадай по описанию»
 - дерево;
 - кустарник;
 - цветок;
 - травянистое растение;
 - объект;
 - здание и т.д.
4. Можно во время пешеходной прогулки составить осенний букет.
5. Провести соревнование по сбору желудей. А из собранных желудей можно выложить свое имя.
6. Игра «Я помню». Ответы на вопросы педагога, связанные с внимательностью.
 - Сколько машин проехало нам на встречу?
 - Обгоняли ли нас пешеходы?
 - Сколько раз мы переходили по пути дорогу?

- Какие дорожные знаки нам встречались по пути?
 - Какие вывески вам встречались?
 - Сколько ступенек мы преодолели, спускаясь в парк и т.д.
7. Перед пешеходной прогулкой по лесу можно ребятам предложить мешочки с таинственными экспонатами. Дети ощупывают содержимое мешочков (внутри могут находиться: шишка еловая, шишка сосновая, крылатки, желуди, каштаны и другие всевозможные плоды деревьев и кустарников). Задача ребят по ходу вспомнить и указать с какого дерева или кустарника были предложены экспонаты на ощупь.
- Общаться с детьми на тему пешеходной прогулки.
 1. Педагог во время передвижения диктует слова, а воспитанники составляют с этим словом предложения по тематике пешеходной прогулки.
 2. Можно знакомить с новыми словами для обогащения словарного запаса по ходу движения.
 3. Во время пешеходных прогулок использовать дополнительный занимательный материал.

Так, например, во время пешеходных прогулок, знакомящих с природным окружением, можно использовать тексты художественных произведений.

Именно на свежем воздухе можно в качестве игры попросить ребенка отгадать загадку, декламировать стихотворение. Важно не допускать переизбытка информации, вовремя переключать внимание ребенка от слушания рассказа к отгадыванию загадки, от наблюдений к восприятию информации. «Оставляйте всегда что-то недосказанное, чтобы ребенку захотелось еще и еще раз возвратиться к тому, что он узнал», - этот совет В.А. Сухомлинского имеет непреходящую методическую ценность.

Материал для прогулки осенью (по материалам сборника народных примет, пословиц, загадок, литературных произведений о природе «Четыре времени года». Сост. С.Е. Шамаева. – Воронеж: Центр. Чернозем. Кн. Изд-во, 1990. – 223 с.)

Птицы и листья

В лучах солнца, проникающих в лес осенний, не поймешь, где листья и где птицы летят.

А на большой лесной поляне и упавшие листья не находят покоя: одни, как мыши, перебегают поляну, другие хороводом кружатся, вихрятся, носятся и, когда попадают в течение ветра над лесом, опрометью мчатся под синими, почти черными тучами и между голубыми сияющими небесными полянками, и тут уже не поймешь, где листья мчатся, а где перелетные птички.

Папоротник еще совсем зеленый стоял, но его теперь доверху завалило листвой, ароматной, шумящей под ногами.

М. Пришвин

Осень

Поспевает брусника,
Стали дни холоднее,
И от птичьего крика
В сердце только грустнее.

Стаи птиц улетают
Прочь за синее море.
Все деревья блистают
В разноцветном уборе.

К. Бальмонт

Листья (отрывок)

Пусть сосны и ели
Всю зиму торчат, в снега и метели
Закутавшись, спят...
Их тощая зелень,
Как иглы ежа,
Хоть век не желтеет,
Но век не свежа.
Мы ж, легкое племя,

Цветем и блесним
И краткое время
На сучьях гостим.
Все красное лето
Мы были в красе –
Играли с лучами,
Купались в росе!..

Ф. Тютчев

Задания

1. Чем красива осень?
2. Прислушайтесь: какие звуки можно услышать в тишине осеннего дня.
3. Какого цвета убор деревьев?
4. Понаблюдай за падающими листьями: чем они похожи на птиц?
5. Понаблюдай во время прогулки: какие листья опадают первыми, какие – последними.
6. Нарисуй упавший лист. Какого цвета надо взять карандаш?
7. Собери упавшие с деревьев листья. Кто нашел самый красивый листок?
8. Почему А.С. Пушкин в своем стихотворении сказал, что листья падают «с печальным шумом»?
9. Собери букет из осенних листьев.
10. Найди красивый листок, положи его на бумагу, обведи карандашом, а затем раскрась, подобрав нужные краски или карандаш.
11. Почему октябрь называют листопадом и грязником?
12. Как изменилась земля после первого снега?

Загадки

Пришла без красок
И без кисти
И перекрасила

Все листья.

(осень)

Опустел колхозный сад,
Паутинки вдаль летят.
И на южный край земли
Потянулись журавли.
Распахнулись двери школ,
Что за месяц к нам пришел?

(сентябрь)

Все мрачней лицо природы:
Почернели огороды,
Оголяются леса,
Молкнут птичьи голоса.
Мишка в спячку завалился.
Что за месяц к нам явился?

(октябрь)

Рыжий Егорка
Упал в озерко,
Сам не утонул
И воды не всколыхнул.

(лист)

Поле черно-белым стало:
Падает то дождь, то снег.
А еще похолодало –
Льдом сковало воды рек.
Мерзнет в поле озимь ржи,
Что за месяц, подскажи!

(ноябрь)

Летит без крыльев и поет,
Прохожих задирает.
Одним проходу не дает,
Других он подгоняет.

(ветер)

Она под осень умирает
И вновь весною оживает.
Иглой зеленой выйдет к свету,
Растет, цветет все лето.
Коровам без нее – беда.
Она их главная еда.

(трава)

Материал для прогулки зимой (по материалам сборника народных примет, пословиц, загадок, литературных произведений о природе «Четыре времени года». Сост. С.Е. Шамаева. – Воронеж: Центр. Чернозем. Кн. Изд-во, 1990. – 223 с.)

Зимушка – зима

Уж ты, зимушка-зима,
Ты с морозами пришла.
Ветер воет, вьюга вьет,
Вдоль по улице метет.
Белым снегом замело
Все дороги на село,
Все дороги, все пути,
Ни проехать, ни пройти.

Декабрь

Декабрь – студень. Декабрь мостит, декабрь гвоздит, декабрь приколачивает. Декабрь год кончает, а зиму начинает.

С водой покончено: даже буйные реки скованы льдом. Земля и лес укутаны снежным одеялом. Солнце скрылось за тучей. День становится короче и короче, ночь растет.

В. Бианки

Январь

Январь, говорит народ, к весне поворот; году начало, зиме середка; солнце на лето, зима на мороз. На Новый год прибавился день на заячий скок.

Земля, вода и лес – все покрыто снегом, все кругом погружено в непробудный и, кажется, мертвый сон.

В трудную пору жизнь отлично умеет притворяться мертвой.

Замерли травы, кусты и деревья. Замерли, но не умерли.

Под мертвым покрывалом снега они таят могучую силу жизни, силу расти и цвести. Сосны и ели хранят в сохранности свои семена, крепко зажав их в свои кулачки-шишки.

В. Бианки

Февраль

Февраль – перезимок. Вьюги да метели под февраль полетели; бегут по снегу, а следу нету.

Последний, самый страшный месяц зимы. Месяц лютого голода, волчьих свадеб, налетов волков на деревни и маленькие города – с голодухи утаскивают собак, коз, залезают в овчарни по ночам. Тощуют все звери. Нагулянный с осени жирок уже не греет, не питает их.

Кончаются запасы у зверушек и в норах, и в подземных кладовых. Снег из друга, сохраняющего тепло, для многих все больше теперь превращается в смертельного врага. Под его непосильной тяжестью ломаются ветки деревьев. Дикае куры – куропатки, рябчики, тетерева – радуются глубокому снегу: им хорошо ночевать, зарывшись в него с головой.

Но вот беда, когда после дневной оттепели ударит ночью мороз и покроет снег ледяной коркой – настом. Бейся тогда головой о ледяную крышу, пока солнышко не распустит наст!

И метет-метет поземка, засыпает февраль-дорогорушник санные пути-дороги...

В. Бианки

Загадки

Снег на полях,
Лед на реках,
Вьюга гуляет –
Когда это бывает?

(зимой)

Скатерть бела весь свет одела.

(снег)

Без рук, без ног, а рисовать умеет.

(мороз)

Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки,
Радость детям подарила
И на санках прикатила.

(зима)

Назовите-ка, ребятки,
Месяц в этой вот загадке:
Дни его – всех дней короче,
Всех ночей длиннее ночи,
На поля и на снега
До весны легли снега.
Только месяц наш пройдет,
Мы встречаем Новый год.

(декабрь)

Снег мешками валит с неба,
С дом стоят сугробы снега.
То бураны, то метели
На деревню налетели
По ночам мороз силен,
Днем капли слышен звон,
День прибавился заметно.
Ну, так что за месяц это?

(февраль)

Щиплет уши, щиплет нос,
Лезет в валенки мороз.
Брызнешь воду – упадет
Не вода уже, а лед.

Даже птице не летится,
От мороза стынет птица.
Повернуло солнце к лету.
Что, скажи, за месяц это?

(январь)

Рыбам зиму жить тепло:
Крыша – толстое стекло.

(лед)

И не снег, и не лед,
А серебром деревья уберет.

(иней)

Задания

1. Как можно помочь птицам зимой? Возьмите с собой на прогулку хлеба и зерен и оставьте еду птицам.
2. Присмотритесь к снегу под деревьями: нет ли на нем щепочек и чешуек от шишек? Если есть, то чья это работа?
3. Прислушайтесь, какие птицы подают о себе весть.
4. Нарисуй зимнюю березу (или любое другое дерево).
5. Присмотрись: почему мы называем зиму «раскрасавицей»? Что особенно нравится тебе: снег, иней, морозные узоры на оконном стекле?
6. Понаблюдай, как падает снег: так ли тихо, как об этом сказал поэт И. Суриков в стихотворении «Зима»?

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложиться.

7. Присмотрись к следам: какие следы можно увидеть на чистом белом снегу? Пофантазируйте: кто бродил по снегу.
8. Понаблюдай во время прогулки: можно ли сказать о воздухе, что он «тих, прозрачен и свеж»?
9. Обрати внимание на дорожку, которую «расстелила зима». Какого она цвета, если поэт А. Прокофьев назвал ее «серебристой»?

Невеличка,

Маленька,

Белоличка

Галенька.

Умывается сама,

Одевается сама,

Серебристую дорожку

Расстилает ей зима.

10. Присмотрись к выпавшему снегу. Что можешь сказать?
11. Посмотри на небо. Какого оно цвета?

12. Прислушайся, какие звуки слышны?

Материал для прогулки весной (по материалам сборника народных примет, пословиц, загадок, литературных произведений о природе «Четыре времени года». Сост. С.Е. Шамаева. – Воронеж: Центр. Чернозем. Кн. Изд-во, 1990. – 223 с.)

Улыбкой ясною природа
Сквозь сон встречает утро года;
Синея, блещут небеса...

А. Пушкин

Весна

Уж тает снег, бегут ручьи,
В окно повеяло весною...
Засвищут скоро соловьи,
И лес оденется листвою!

Чиста небесная лазурь,
Теплей и ярче солнце стало;
Пора метелей злых и бурь
Опять надолго миновала.

А. Плещеев

Подснежник

Выглянул подснежник
В полутьме лесной –
Маленький разведчик,
Посланный весной;
Пусть еще над лесом
Властвуют снега,
И весна придет!

Пусть лежат под снегом
Сонные луга;
Пусть на спящей речке
Неподвижен лед, -
Раз пришел разведчик –

Е. Серова

Загадки

Тает снежок,
Ожил лужок,
День прибывает.
Когда это бывает?
(весной)

Яростно река ревет
И разламывает лед.
В домик свой скворец вернулся,
И в лесу медведь проснулся.
В небе жаворонка трель.
Что за месяц к нам пришел?
(апрель)

Дует теплый южный ветер,
Солнышко все ярче светит.
Снег худеет, мякнет, тает,

Грач горластый прилетает.
 Что за месяц? Кто узнает
 (март)

Зеленеет даль полей,
 Запевают соловей.
 В белый цвет оделся сад,
 Пчелы первые летят.
 Гром грохочет. Угадай,
 Что за месяц это?
 (май)

Задания

1. Понаблюдай за движением ручейков. Какого цвета вода. Быстро ли она течет?
2. Понаблюдай за сосульками: длинные они или короткие, быстро тают или медленно?
3. Прислушайся: услышишь ли ты голос весны?
4. Понаблюдай: правда ли деревья, покрытые молоденькими листьями, кажутся прозрачными?
5. Как меняется земля с приходом весны?
6. Понаблюдайте за снегом: темный он или светлый? Плотный или рыхлый?
7. Понаблюдайте: не появились ли новые птицы? Не грачи ли это?
8. Прислушайся: звенит ли капель?
9. Обратите внимание на цветовую гамму окружающей природы. Какие краски надо взять для изображения весны?
10. Что значит «лес проснулся»?

- По завершению пешеходной прогулки необходимо подвести итог.

Конкурс рисунков «По маршруту»

Детям предлагается нарисовать запомнившийся объект. На оборотной стороне рисунка необходимо написать о нем информацию.

Разыгрывание сценки «Ножки, ножки, где вы были?»

Ребята разыгрывают сценку о том, где были во время прогулки, что делали, что пришлось преодолеть их ногам, сколько «они протопали», тем самым подводя итог.

Рисуем картину

Картины – это застывшие мгновения жизни. Попробуйте оживить картины сегодняшней прогулки, показать как развивались события в течение трех минут после того момента, который запечатлен на картине.

Пантомима

Один воспитанник выходит из комнаты (если после пешеходной прогулки вернулись в кабинет) или отворачивается. Остальные

договариваются какое действие, связанное с пешеходной прогулкой, будут показывать. Задача водящего отгадать сюжет.

Лото

На столе (если в кабинете) разложены кружочки, в мешочке (если на улице) находятся монеты или бочонки. Учащийся выбирает кружок или монету (бочонок). Если две стороны одинакового цвета он не получает вопрос. Если стороны разного цвета получает вопрос по тематике пешеходной прогулки.