

## Картотека прогулок. Старшая группа

<p style="text-align: center;"><b>Сентябрь</b> <b>Прогулка 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за сезонными изменениями</b></p> <p><b>Цели:</b> - закреплять знания о взаимосвязи живой и неживой природы; — учить выделять изменения в жизни растений и животных в осеннее время; — формировать представление об осенних месяцах.</p> <p><i>Ход наблюдения</i> Воспитатель задает детям вопросы. ♦ Какое сейчас время года? ♦ Как вы догадались, что осень? ♦ Перечислите характерные признаки осени. ♦ Почему осенью стало холоднее? ♦ Что делает человек осенью? ♦ Как приспосабливаются разные животные к жизни в холодное время года? Солнце осенью светит не так ярко, часто идут дожди. Утром бывают заморозки. Птицы собираются в стаи, улетают на юг.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка участка детского сада от опавших листьев.</p>	<p><i>Цели:</i> — учить создавать у себя и других детей <b>радостное</b> настроение от выполненной работы; — воспитывать экологическую культуру.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Третий лишний». <i>Цели:</i> — учить соблюдать правила игры; — развивать ловкость и быстроту <b>бега</b>. — «Совушка».</p> <p><i>Цели:</i> — учить ориентироваться в пространстве; — развивать интерес к игре.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто самый меткий?».</p> <p><i>Цель:</i> развивать самостоятельность, <b>смекалку, смелость</b>. «Чье звено скорее соберется?».</p> <p><i>Цель:</i> учить бегать на скорость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> <i>Цель:</i> совершенствовать прыжки с продвижением вперед. Самостоятельные игры с выносным материалом.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Сентябрь</b> <b>Прогулка 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за крапивой</b></p> <p><b>Цели:</b> — развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях; — формировать умение и желание активно беречь и защищать природу.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Красиво выглядит крапива, А поступает некрасиво: Чем к ней нежнее прикасаются, Тем хитрая больней кусается. О каком растении говорят? (<i>О крапиве.</i>) Из крапивы готовят великолепные щи, крапивное пюре с яйцом. Листья крапивы богаты разными полезными солями и витаминами. Давно русские врачи писали: «Берем сырую крапиву, толчем и прикладываем к свежим ранам — она раны вычистит и заживит». В крапиве содержатся вещества, убивающие микробов, а также она хорошо останавливает кровь. Из нее делают бумагу, мешковину и веревки. Дело в том, что в стеблях этого растения очень прочные волокна. Крапива — многолетнее травянистое растение; распространено по всей территории нашей страны. Растет вдоль дорог, в тенистых и влажных лесах. Собирают листья в июне — августе.</p> <p><b>Правила поведения на природе</b> Из лекарственных растений можно собирать только те, которых много в вашей местности.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Работа на экологической тропе: уборка мусора возле водоема. <i>Цели:</i> — приучать к чистоте и порядку; вызывать желание трудиться в коллективе.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> улучшать технику бега (<b>естественность, легкость</b>, энергичные отталкивания). Прыжки на двух ногах до флажка и обратно.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Сентябрь</b> <b>Прогулка 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за разными видами транспорта</b></p> <p><b>Цели:</b> - расширять знания о наземном транспорте, их классификации, назначении; — формировать представление о назначении автобусов, их значении в жизни человека.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Дом по улице идет, На работу всех везет. Не на курьих тонких ножках, А в резиновых сапожках. Воспитатель задает детям вопросы. ♦ Как выглядит автобус? ♦ Что находится внутри автобуса? ♦ Для чего нужны поручни? ♦ Какие автобусы ездят по нашему городу? ♦ Как едет автобус? Через определенные отрезки пути автобус останавливается. На каждой остановке водитель нажимает специальную кнопку, чтобы открылись двери. После того как пассажиры вышли, а другие вошли, шофер закрывает двери, и автобус едет до следующей остановки. На остановке столпотворенье: Люди автобуса ждут с нетерпеньем, Надо народу успеть на работу — Всем поместиться в автобус охота. Только обидно, Что в транспорт бензиновый, Все не войдут: он, увы, не резиновый!</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Коллективная работа на огороде по уборке мусора. <i>Цель:</i> формировать навыки коллективного труда.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Волк и козлята», «Иголка, нитка, узелок». <i>Цели:</i> — учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил; — развивать быстроту и реакцию; — воспитывать смелость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие прыжков. <i>Цель:</i> закреплять умение прыгать на одной ноге.</p>

**Сентябрь**  
**Прогулка 4**  
**Наблюдение за пауком**

**Цели:**

- расширять и закреплять знания о характерных особенностях внешнего вида паука, его жизненных проявлениях;
- формировать реалистические представления о природе.

**Ход наблюдения**

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Этот маленький ловец

Сетку прочную плетет,

Если муха попадет,

Тут бедняжке и конец. *(Паук.)*

На кусты туман набросил  
Золотистые шелка,  
На опушке, возле сосен,  
Слышу прялку паука.  
Он без усталости и рьяно  
Нить прядет, сплетая сеть,  
Чтоб над стеблями бурьяна  
Вместе с ветром пролететь.

♦ Как выглядит паук?

♦ Как он передвигается?

♦ Где живет и чем питается?

♦ Как паук ловит насекомых?

♦ Есть ли враги у паука?

♦ Как по поведению пауков можно предсказывать погоду?

♦ Какие загадки, стихи, сказки, песенки про паука вы знаете?

♦ Где зимуют пауки?

Тело паука разделено на две части: головогрудь и брюшко. На голове у паука восемь глаз и рот, а грудка опирается на четыре пары ног. На нижней части брюшка паука находится паутинная бородавка, через которую он выделяет паутину.

Пауки — хищники, они питаются другими насекомыми: мухами, комарами, жучками и бабочками, которых ловят с помощью сети — паутины. На зиму паучки забиваются в щелки коры, расщелины старых пней и засыпают до весны.

Люди заметили, что по поведению пауков можно судить о погоде. Перед непогодой пауки не раскидывают сетей для ловли насекомых. А если паук принимается за работу над новыми сетями или заделывает изъяны в старой паутине — жди сухих солнечных дней.

**Трудовая деятельность**

Сбор семян.

*Цель:* закреплять умение аккуратно **собирать семена цветов** и правильно их хранить.

**Подвижные игры**

«Добеги и прыгни», «Попрыгунчики». *Цель:* развивать двигательную активность, **умение прыгать в длину**.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цель:* совершенствовать прыжки **через длинную скакалку** (неподвижную и качающуюся, на **двух ногах, стоя к ней лицом и боком**).

**Сентябрь**  
**Прогулка 5**  
**Наблюдение за одуванчиком**

**Цели:**

- продолжать знакомство с лекарственным растением — одуванчиком;
- формировать умение и желание активно беречь и защищать природу;
- пополнить свой фитобар сбором лекарственных трав.

**Ход наблюдения**

«Одуванчик очень любопытный цветок. Пробудившись весной, он внимательно посмотрел вокруг себя и увидел солнышко, которое заметило одуванчик и осветило его желтым лучиком. Пожелтел одуванчик и так полюбил светило, что не отводит от него восторженного взгляда. Взойдет солнце на востоке — одуванчик на восток смотрит, поднимается в зенит — одуванчик поднимает голову кверху, приближается к закату — одуванчик не спускает с заката взгляда» *(С. Красиков)*.

«Утром на солнечной поляне без часов узнаешь время — одуванчик раскрывается в 5—6 часов утра, а к 2—3 часам дня уже гаснут желтые огоньки» *(Д. Зубов)*.

— К концу июня, отцветая, одуванчики надевают белые пушистые шапочки. Созревшие семена одуванчика украшены хохолками из тонких белых волосков.

Подует легкий ветерок, и разлетится по лугам и полям одуванчиковый пух. Одна корзиночка цветов дает больше двухсот семечек, а все растение — до трех тысяч!

Ярко-желтый одуванчик! Ты зачем сменил кафтанчик? Был красивым, молодым, стал, как дедушка, седым!

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Как выглядит одуванчик?

♦ Как распространяются его семена? *Правила поведения на природе*

Из лекарственных растений можно собирать только те, которых много, и в строго указанные сроки.

**Трудовая деятельность** Сбор лекарственных растений.

*Цель:* учить правильно собирать лекарственные растения.

**Подвижные игры** «Совушка».

*Цель:* учить действовать по сигналу. «У оленя дом большой».

*Цель:* закреплять умение соотносить движения с текстом.

**Индивидуальная работа**

«Смелые ребята».

*Цели:*

— упражнять в быстром беге;

- развивать ловкость.

**Сентябрь**  
**Прогулка 6**  
**Наблюдение за муравьем**

**Цели:**

- расширять знания об особенностях внешнего вида муравьев, их жизненных проявлениях;
- вызывать интерес к окружающему миру.

**Ход наблюдения**

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Он — работник настоящий,

Очень-очень работающий.

Под сосной в лесу густом

Из хвоинок строит дом. (*Муравей.*)

Сладко пахнут сосновой смолой Разогретые темные пни. Из иголок высохшей хвои Строят терем лесной муравьи. Расторопно, с рабочей сноровкой Ставят балки и бревна кладут. Дело спорится бойко и ловко, Будут в доме тепло и уют! Будут в тереме малые дети Мирно спать под напевы дождей. Для того и встает на рассвете Работящий лесной муравей.

◆ Как выглядят муравьи?

◆ Как они передвигаются?

◆ Чем питаются?

◆ Как называется муравьиный дом?

◆ Из чего муравьи строят свой дом?

◆ Какие враги есть у муравьев?

◆ Какие песни, стихи, загадки, сказки о муравье вы знаете?

◆ Как готовятся муравьи к зиме?

Муравей — самое сильное на земле насекомое, он переносит тяжести, в 10 раз превосходящие его собственный вес. У него утолщенное брюшко, грудь, голова, три пары маленьких ножек. У муравья сильные челюсти, очень подвижные усики, выполняющие роль органов осязания. Муравьи — великолепные строители. Муравьи — хищники, они истребляют множество насекомых. У них много врагов: птицы, медведь, муравьед.

**Трудовая деятельность**

Сбор урожая кабачков на огороде.

*Цель:* воспитывать желание трудиться сообща, доставлять радость от собранного урожая не только себе, но и другим детям.

**Подвижные игры**

«Один — двое», «Пройди бесшумно».

*Цель:* учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цель:* воспитывать выносливость.

**Сентябрь**  
**Прогулка 7**  
**Наблюдение за мать-и-мачехой**

**Цели:**

- продолжать знакомство с лекарственными растениями;
- пополнять свой фитобар сбором лекарственных трав;
- формировать умение и желание активно беречь и защищать природу.

**Ход наблюдения**

Воспитатель загадывает детям загадку. Он и мачеха, и мать.

Как цветочек этот звать? (*Мать-и-мачеха.*)

Есть у цветов мать-и-мачехи интересная особенность: они открываются утром, а закрываются перед ненастьем и на ночь — берегут капельку сладкого и драгоценного нектара. Когда цветочек мать-и-мачехи отцветает, он превращается в белую пушистую шапочку. Природа снабдила каждое семечко маленькой воздушной пушинкой — парашютиком, — которая помогает ему улететь подальше от материнского растения. Когда семечко приземляется, парашютик отпадает.

Собирают листья в июне, июле. Настой листьев мать-и-мачехи применяется как отхаркивающее средство.

**Трудовая деятельность** Сбор лекарственных растений.

*Цель:* пополнить фитобар детского сада.

**Подвижная игра**

«Каких листьев больше?».

*Цель:* развивать быстроту бега, мышление, ловкость.

**Индивидуальная работа**

«Прыгни дальше».

*Цель:* учить прыгать в длину с разбега.

**Октябрь**  
**Прогулка 5**

**Наблюдение за грузовым автомобилем**

**Цель:** учить отличать грузовой автомобиль от легкового.

**Ход наблюдения**

Мощный транспорт — грузовик Тяжести возить привык. Для чего машине кузов? Чтобы в нем возили грузы!

Воспитатель задает детям вопросы.

◆ Для чего нужны грузовые автомобили?

◆ Что они перевозят?

◆ Назовите некоторые виды грузовых автомобилей и объясните, для чего они нужны?

◆ Каким автомобилем сложнее управлять — грузовым или легковым?

**Трудовая деятельность**

Уборка опавших листьев.

**Цели:**

— приучать доводить начатое дело до конца;

— воспитывать аккуратность, ответственность.

**Подвижные игры**

«Горелки», «Волк во рву». *Цели:*

— учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя;

— развивать ловкость.

**Индивидуальная работа**

Ходьба по бревну.

*Цель:* добиваться улучшения техники ходьбы, держа равновесие.

<p style="text-align: center;"><b>Сентябрь</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за КОШКОЙ</b></p> <p><b>Цели:</b> — закреплять знания о том, что кошка — домашнее животное, млекопитающее, имеет определенные признаки; — воспитывать гуманные чувства к животным, которых приручил человек.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Хоть и бархатные лапки, Но зовут меня «царапкой», Мышек ловко я ловлю, Молоко из блюдца пью. <i>(Кошка.)</i> Рыжий кот осенними Листьями шуршит, Возле стога с сеном Мышек сторожит. Тихо притаился Он в траве густой И с кустами слился Шубкой золотой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Почему кошка — домашнее животное?</li> <li>◆ Как выглядит домашняя кошка?</li> <li>◆ Чем питаются кошки?</li> <li>◆ Как называются детеныши кошки?</li> <li>◆ Какие породы кошек вы знаете?</li> <li>◆ Какую пользу людям приносят кошки?</li> <li>◆ Какие дикие звери являются близкими родственниками домашней кошки?</li> <li>◆ Докажите, что кошка — хищное животное.</li> <li>◆ Сравните способности и характеры собак и кошек.</li> <li>◆ Какие песни, стихи, загадки, сказки о кошке вы знаете?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор урожая на огороде. <i>Цель:</i> воспитывать чувство удовлетворения от собранного урожая.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто дольше простоит на одной ноге?», «Жмурки». <i>Цель:</i> учить быстро действовать при потере равновесия.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> закреплять навыки подскоков на месте (ноги врозь — вместе; одна вперед — другая назад).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 1</b> <b>Наблюдение за работой дворника</b></p> <p><b>Цели:</b> — расширять знания о труде взрослых осенью; — воспитывать уважение к труду.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Ветер с листьями играет, Листья с веток обрывает, Листья желтые летят Прямо на руки ребят. Воспитатель задает детям вопросы. ◆ Какие орудия труда нужны дворнику для работы? ◆ Какую работу выполняет дворник осенью? ◆ Для чего нужна работа дворника? ◆ Как мы можем помочь дворнику?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Пересадка цветущих растений с участка в группу (ноготки, маргаритки). <i>Цели:</i> — учить осторожно выкапывать цветок и вместе с землей аккуратно пересаживать в горшочки; — воспитывать любовь к растениям, трудовые навыки.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кот и мыши». <i>Цели:</i> — продолжать учить соблюдать правила игры; — активизировать двигательную активность. «Уголки». <i>Цель:</i> закреплять ловкость, быстроту бега.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> развивать навыки бросания мяча в цель.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 3</b> <b>Наблюдение за легковым автомобилем</b></p> <p><i>Цели:</i> — научить понимать значение и функции автомобиля; — закреплять умение определять материал, из которого сделана машина (металл, стекло).</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Не летает, не жужжит, Жук по улице бежит. И горят в глазах жука Два блестящих огонька. <i>(Машина.)</i> ◆ Для чего нужна машина? ◆ Какие машины едут по нашей улице? ◆ Что удобнее перевозить на таких машинах: людей или грузы? <i>(Людей.)</i> ◆ Как эта машина называется? <i>(Легковая.)</i> ◆ А кто ведет ее? У машины металлический корпус, стекла предохраняют водителя от ветра и дождя.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Очистка участка от веток и камней; подготовка земли для посадки рассады. <i>Цель:</i> воспитывать трудолюбие и умение работать коллективно.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мы — шоферы», «Послушные листья». <i>Цели:</i> — учить внимательно слушать команды воспитателя; — развивать внимание.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Ходьба по буму и прыгивание на обе ноги. <i>Цель:</i> развивать чувство равновесия и умение прыгать с возвышенности.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за подорожником</b></p> <p><b>Цели:</b> — знакомить с лекарственным растением — подорожником; — развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, хранения и применения.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель задает детям вопросы. ♦ Почему траву называли подорожником? ♦ Где лучше его собирать?</p> <p>Подорожник — многолетнее травянистое растение, встречается почти по всей территории нашей страны, растет около дорог, на полях, по лесным опушкам. Собирать подорожник лучше вдаль от дорог, так как проезжающие машины выбрасывают выхлопные газы, содержащие вредные для здоровья вещества. Растения впитывают их. Если с вами случится беда: укусит оса, овод или змея — сомните листок подорожника, приложите его к укусу. Подорожник отсосет яд, обезболит, предупредит появление опухоли. Собирать их можно в период цветения и до увядания.</p>	<p>Его можно сушить. Но только сушить растение надо в защищенном от лучей солнца месте. Сырьем являются листья.</p> <p>Настой листьев подорожника используют как отхаркивающее средство.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка участка от сухих веток. <i>Цель:</i> приучать работать сообща, добиваться выполнения задания общими усилиями.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Найди, где спрятано». <i>Цель:</i> учить ориентироваться в пространстве. «Прыгай выше». <i>Цель:</i> учить действовать по сигналу. «Волк во рву». <i>Цель:</i> учить прыжкам.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений (в прыжках, ходьбе по бревну прямо и боком): «С кочки на кочку», «Перейди речку». <i>Цель:</i> вырабатывать координацию движений.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 4</b> <b>Наблюдение за подосиновиком</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о грибах, правилах поведения на природе.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу. В лесу осеннем в сентябре В скучный день дождливый Вырос гриб во всей красе Важный, горделивый. Под осиной его дом, Шляпа красная на нем. Многим этот гриб знаком. Как его мы назовем? (<i>Подосиновик.</i>) ♦ Почему гриб назван подосиновиком? (<i>Потому что он растет под осиной.</i>) ♦ Какой еще гриб получил свое имя от дерева, около которого растет? (<i>Подберезовик.</i>)</p> <p><b>Правила поведения в природе</b> Не сбивай грибы, даже несъедобные. Помни, что грибы очень нужны в природе.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Окапывание деревьев и кустарников. <i>Цель:</i> воспитывать желание трудиться.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Найдем грибок». <i>Цели:</i> - учить внимательно слушать команду воспитателя; — развивать внимание, следить за правильностью выполнения задания.</p> <p><b>Индивидуальная работа:</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за работой дворника</b></p> <p><b>Цели:</b> — продолжать наблюдения за работой дворника; — способствовать развитию речи за счет обогащения словарного запаса; — воспитывать интерес и уважение к работе дворника; — прививать любовь к природе, бережное и заботливое отношение к окружающей среде.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель задает детям вопросы. ♦ Какое время года? ♦ По каким признакам это можно определить? ♦ Почему дворник убирает листву с дорожек?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор ягод рябины на участке ДОУ. <i>Цель:</i> учить приходить на помощь взрослому при сборе ягод.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пожарные на ученье». <i>Цель:</i> учить легко и быстро лазать по канату и гимнастической стенке.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Упражнения с мячом. <i>Цели:</i> — продолжать выполнять упражнения с мячом; — развивать быстроту бега.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 6</b> <b>Наблюдение за рябиной</b></p> <p><b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с рябиной.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Улетели птицы разные, Смолк их звонкий перепев, А рябина осень празднует, Бусы красные надев. <i>О. Высотская</i> Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как выглядит рябина?</li> <li>◆ Где она растет?</li> <li>◆ Какие звери любят ягоды рябины?</li> <li>◆ Какие птицы клюют ягоды рябины и когда?</li> <li>◆ Что дает рябина людям?</li> </ul> <p>Словно девица-красавица, накинула она на плечи шаль, расшитую разными золотисто-красными листьями, надела ожерелье из алых ягод. Растет она в лесах, парках и садах. Если медведь найдет в лесу рябину, унизанную гроздьями ягод, то ловко наклонит гибкое дерево, с удовольствием полакомится ее плодами. Лесные великаны-лоси, дотягиваясь до самой верхушки дерева, с аппетитом поедают плоды и ветки. Упавшие на землю ягоды подбирают мыши-полевки, ежики, бурундуки и белочки. В предзимние ноябрьские</p>	<p>дни прилетают стайки снегирей и свиристелей. Они облепляют рябину и склевывают ее сочные сладкие ягоды. Из ягод рябины варят варенье и джем, а рябиновый мед — душистый и полезный. У рябины хорошая древесина — тяжелая, упругая и прочная. Делают из нее посуду, рукоятки к топорам и молоткам, а из гибких веток плетут красивые корзины.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор листьев тополя, рябины, ивы для осенних поделок. <i>Цель:</i> учить аккуратно собирать и различать листья разных деревьев.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Коршун и наседка», «Кто дальше?». <i>Цель:</i> учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> учить прыжкам на одной (правой, левой) ноге.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Октябрь</b> <b>Прогулка 7</b> <b>Наблюдение за светофором</b></p> <p><b>Цель:</b> закреплять знания о работе светофора и назначении цветových сигналов.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадку. Я глазищами моргаю Неустанно день и ночь. Я машинам помогаю, И тебе хочу помочь. <i>(Светофор.)</i> Подвести детей к перекрестку, где действует светофор. Рассказать, что мы живем в красивом городе с широкими улицами и переулками. По ним движется много легковых и грузовых автомашин, автобусы, и никто не мешает друг другу. Это потому, что есть четкие и строгие правила для машин и пешеходов. Перейти с одной стороны улицы на другую сложно. Помогают нам в этом три сигнала светофора: красный, желтый, зеленый. Хоть у вас терпенья нет, Подождите — красный свет! Желтый свет на пути — Приготовьтесь идти! Свет зеленый впереди — Вот теперь переходи!</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Для чего нужен светофор?</li> <li>* На какой сигнал светофора переходят пешеходы?</li> <li>* На какой сигнал светофора нельзя переходить? Что может произойти? Почему?</li> <li>* Если сломался светофор, то кем можно его заменить? <i>(Регулировщиком.)</i></li> </ul>	<p>Там, где шумный перекресток, Где машин не сосчитать, Перейти не так уж просто, Если правила не знать. Пусть запомнят твердо дети: Верно поступает тот, Кто лишь при зеленом свете Через улицу идет!</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Удаление сломанных веток деревьев секатором. <i>Цель:</i> закреплять знания о том, что человек должен помогать растениям подготовиться к зиме.</p> <p><b>Подвижная игра «Светофор».</b> <i>Цель:</i> закреплять знания о значении светофора.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> закреплять навыки равновесия в ходьбе по буму.</p>

**Октябрь**  
**Прогулка 8**  
**Наблюдение за лошадыю**

**Цели:**

- закреплять знания о лошади, ее характерных особенностях как млекопитающего, домашнего животного;
- воспитывать интерес к жизни животного.

**Ход наблюдения**

Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу.

Кто я — догадайтесь сами. Я везу зимою сани, Что легко скользят по снегу. Летом я везу телегу. (*Лошадь.*)

- ◆ Почему лошадь — домашнее животное?
- ◆ Как выглядит лошадь?
- ◆ Чем она питается?
- ◆ Как называются детеныши лошади?
- ◆ Какую пользу людям приносят лошади?
- ◆ Какие песни, стихи, загадки, сказки о лошади вы знаете?

Тлеют костра огоньки,  
Берег в тумане тонет.  
Ночью в лугах у реки  
Мирно пасутся кони.  
Головы опустив,  
Свесив пышные гривы,  
Щиплют траву возле ив,  
Бродят по краю обрыва.

Лошади редкостно умные животные, у них прекрасная память, они легко запоминают дорогу, хорошо ориентируются на любой местности. Лошади очень привязаны к своему хозяину, они легко поддаются дрессировке. Лошади живут 25— 30 лет.

**Трудовая деятельность**

Посадка елочек на экологической тропе.

**Цели:**

- вызывать интерес к посадке деревьев;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к животным.

**Подвижные игры**

«Круговорот», «Холодно — горячо».

**Цель:** добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цель:** улучшать технику ходьбы (ходьба приставным шагом).

**Октябрь**  
**Прогулка 9**  
**Наблюдение за самосвалом**

**Цели:**

- формировать представления о видах грузовых машин; учить рассказывать о них.

**Ход наблюдения**

Предложить детям рассмотреть машину — самосвал.

Эта машина с железным открытым кузовом.

Вот машина,  
Так машина —

Высотой с дом кабина

И колеса высотой

Выше нас с тобою вдвое.

**Воспитатель проводит с детьми беседу, задает вопросы.**

\* Для каких грузов предназначен самосвал?

- ◆ Как происходит разгрузка машины?
- ◆ Как машина помогает человеку?
- ◆ Может ли самосвал работать без человека?

**◆ Трудовая деятельность**

Сбор семян, уборка сухой травы, листьев.

**Цели:**

- учить правильно собирать семена;
- воспитывать гуманно-деятельное отношение к природе.

**— Подвижная игра**

«Ловишки с приседаниями».

**Цель:** учить соблюдать правила игры.

**Индивидуальная работа** Бег, прыжки.

**Цель:** упражнять в беге с заданием на совершенствование умения ориентироваться в пространстве (меняя на бегу направления), в прыжках (подскок на двух ногах).

**Октябрь**  
**Прогулка 10**  
**Наблюдение за лошадыю**

**Цель:** формировать представления о лошади как виде транспорта и живом существе, помогающем человеку.

**Ход наблюдения**

Как коня мне приручить? Может, сеном накормить,  
Чтоб со мною он дружил, Чтобы верно мне служил!

С помощью лошади человек пахал землю, перевозил грузы, да и в бою верный конь не раз спасал жизнь воину. Это умное и сильное животное стало для нашего далекого предка его первым транспортом, и назывался такой транспорт — гужевым. У разных народов им стали разные животные — верблюды, слоны, ослики, собаки и т.д.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Для чего человек приручил лошадь?
- ◆ Что служило древнему человеку вместо транспорта?
- ◆ Для чего в наше время используют лошадей?

**Трудовая деятельность**

Сбор красивых листьев для гербария; сгребание опавших листьев к корням деревьев.

**Цель:** воспитывать бережное отношение к природе.

**Подвижная игра**

«Догони свою пару». **Цели:**

- выполнять движения по сигналу воспитателя;
- четко ориентироваться при нахождении своей пары.

**— Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цель:** закреплять навыки метания предметов на дальность.

<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за трудом взрослого на огороде</b></p> <p><b>Цели:</b> — активизировать познавательную деятельность, поддерживать стойкий интерес к наблюдениям; — побуждать принимать активное участие в сборе урожая.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадки, предлагает ответить на вопросы. Летом в огороде — Свежие, зеленые, А зимой в бочке — Крепкие, соленые. (<i>Огурец.</i>) Он никого и никогда Не обижал на свете. Так что же плачут от него И взрослые и дети? (<i>Лук.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какие овощи растут на нашем огороде?</li> <li>◆ Какую работу вы выполняли вместе с воспитателями на огороде?</li> <li>◆ Что делают взрослые на огороде?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор ранних семян в цветнике; заготовка и сушка листьев Растений (для аппликаций, зимних букетов, гербария).</p> <p><b>Цели:</b> — учить аккуратно собирать семена в бумажные пакеты; — воспитывать настойчивость, экологическую культуру.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки».</p> <p><b>Цель:</b> закреплять умение двигаться по сигналу воспитателя, соблюдать правила игры.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Цель:</b> закреплять умение отстукивать мяч об пол двумя руками.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за осинкой</b></p> <p><b>Цель:</b> ознакомить с деревом — осинкой, ее строением, листьями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Зябнет осинка, дрожит на ветру, Стынет на солнышке, мерзнет в жару. Дайте осинке пальто и ботинки, Надо согреться бедной осинке.</p> <p><i>И. Токмакова</i></p> <p>У осины ствол гладкий, серо-зеленого цвета. Осенью ее листья раскрашены в разные цвета: розовый, красный, желтый. Листья у осины особенные, крепятся на гибких сплюснутых череночках, чуть подует ветерок, и застучат листочки друг о друга.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какой ствол и листья у осинки? Почему дрожат листья дерева?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Одна подгруппа детей — подметание дорожки на участке сбор опавших листьев; другая — рыхление песка в песочнице.</p> <p><b>Цель:</b> воспитывать трудолюбие, умение трудиться сообща.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не упади».</p> <p><b>Цель:</b> закреплять умение передавать мяч назад и вперед прямыми руками.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Коснись мяча».</p> <p><b>Цель:</b> закреплять умение бросать и ловить мяч.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за перелетными птицами</b></p> <p><b>Цели:</b> — закреплять знания о перелетных птицах; — воспитывать интерес и любовь к пернатым; — уметь выделять признаки живого организма.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Листья осенью облетают, Высыхает трава на болотах. Собираются птицы в стаи И уже готовы к отлету. И, прощаясь с родными местами, С золотыми березками, ивами, Долго кружат они над лесами, Над крутыми речными обрывами.</p> <p>Летом для птиц достаточно корма, и они выводят и вскармливают птенцов. Осенью количество корма сильно уменьшается. Сначала пропадают насекомые, постепенно увядают растения, уменьшается количество плодов и семян. Многие птицы собираются в стаи, а затем летят в теплые края. Сначала улетают птицы, питающиеся насекомыми, затем те, которые кормятся плодами и семенами растений. Все эти птицы перелетные.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Каких птиц называют перелетными?</li> <li>◆ Почему птицы выводят птенцов летом?</li> <li>◆ Почему осенью перелетные птицы улетают в теплые страны?</li> <li>◆ Каких перелетных птиц вы знаете?</li> </ul>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор листьев на участке.</p> <p><b>Цель:</b> учить работать дружно, помогая друг другу.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Шишка-камешек».</p> <p><b>Цель:</b> учить четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.</p> <p>«Часовой».</p> <p><b>Цель:</b> учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Цели:</b> — улучшать технику ходьбы (переход с пятки на носок, активные движения рук); — воспитывать выносливость.</p>



**Ноябрь**  
**Прогулка 4**  
**Наблюдение за работой шофера**

**Цели:**

— уточнять представления о работе водителей, управляющих разными видами машин;  
— развивать познавательную деятельность;  
— воспитывать интерес и уважение к работе взрослых.

**Ход наблюдения**

Встаем мы очень рано.

Ведь наша забота —

Всех отвозить

По утрам на работу.

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Для чего нужна такая профессия?

♦ Должен ли водитель знать правила дорожного движения?

♦ Что должен знать водитель, чтобы хорошо водить машину?

♦ Какими машинами могут управлять водители?

**Трудовая деятельность**

Заготовка и сушка листьев и растений (для гербариев и аппликаций).

**Цели:**

— закреплять названия деревьев и растений;

— воспитывать любовь к растительному миру;

— учить правильно, собирать листья растений.

**Подвижные игры**

«Перебежки-догонялки».

**Цель:** учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.

«Обезьянки».

**Цель:** учить уверенно взбираться по канату.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цель:** отрабатывать прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.

**Ноябрь**  
**Прогулка 5**  
**Наблюдение за собакой**

**Цели:**

— закреплять знания о собаке, ее характерных особенностях, способах приспособления к окружающей среде;  
— воспитывать чувство ответственности за тех, кого приручили.

**Ход наблюдения**

Я хозяину служу —

Дом хозяйский сторожу.

Я рычу и громко лаю,

И чужих я прогоняю.

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Почему собака домашнее животное?

♦ Как выглядит собака?

♦ Чем питается?

♦ Какие породы собак вы знаете?

♦ Как называются детеныши собаки?

♦ Какую пользу людям приносят собаки?

♦ Как готовятся собаки к зиме?

К зиме шерсть у собак меняется. Летняя линяет, и животные покрываются более густой и темной.

**Трудовая деятельность**

Сбор и заготовка семян календулы.

**Цели:**

— воспитывать ответственность за порученное дело;

— формировать экологическое сознание.

**Подвижные игры**

«Дружные пары», «Разойдись — не упади».

**Цель:** учить при ходьбе соблюдать непринужденность движений и хорошую осанку.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цель:** закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления во время прыжков.

**Ноябрь**  
**Прогулка 6**  
**Наблюдение за березой**

**Цели:**

— продолжать знакомство с березой, выделяя характерные признаки и изменения, связанные со временем года;

— воспитывать бережное отношение к дереву как живому объекту природы.

**Ход наблюдения**

Лишь осень золотая

Лист опалит огнем —

Березка облетает,

Тоскует под дождем.

Воспитатель проводит с детьми беседу.

♦ Почему листья на березе стали желтые?

♦ Что происходит с деревьями осенью?

♦ Как деревья готовятся к зиме?

Осенью листочки на березе начинают желтеть сначала наверху, где воздух холоднее, а затем внизу. Налетает ветер, срывает листья, и они, словно золотые монетки, падают на темную сырую землю.

Предложить детям собрать букет из опавших листьев, отметить, какого цвета листья.

**Трудовая деятельность**

Подметание дорожек, уборка мусора.

**Цели:**

— воспитывать трудолюбие, умение трудиться сообща;

— убирать инвентарь после труда в определенное место.

**Подвижные игры**

«Мы — веселые ребята», «Затейники».

**Цели:**

— учить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко;

— упражняться в беге.

**Индивидуальная работа**

«Удочка», «С кочки на кочку».

**Цели:**

— упражнять в прыжках;

воспитывать уверенность в своих силах.

<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 7</b> <b>Наблюдение за тополем</b></p> <p><b>Цель:</b> знакомить с тополем осенью (какую пользу он приносит людям; когда и почему бывает тополиная метель). <b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель. В народе говорят: «Если с дерева лист не чисто опадает, будет строгая зима». Как вы понимаете это выражение? Почему? Наблюдается ли у нас на участке это явление?</p> <p>Дети отвечают.</p> <p>Воспитатель проводит с детьми беседу.</p> <p>♦ Кто знает, почему осенью листья становятся желтыми, красными, багряными?</p> <p>♦ Многие думают, что причина листопада — заморозки, убивающие нежные незащищенные листья. Но так ли это? Если совершить прогулку в лес или парк, то можно заметить, что у разных листьев деревьев листопад бывает в разное время. Мы с вами будем вести наблюдение, когда же начнется листопад у тополя.</p> <p>♦ Что производят из древесины тополя? Прежде всего, бумагу, а почки тополя используют для производства кремов, духов и одеколонов.</p>	<p>♦ Когда бывает тополиный пух, тополиная метель? Почему?</p> <p>♦ Что такое тополиный пух?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b></p> <p>Сбор листьев для гербария и поделок, их засушка; наведение порядка в песочнице и на участке.</p> <p><b>Цель:</b> продолжать прививать трудовые умения и навыки.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Краски», «Коршун и наседка».</p> <p><b>Цели:</b></p> <p>— учить бегать цепочкой, держась друг за друга, и слушать сигнал ведущего;</p> <p>— развивать внимание, быстроту, ловкость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>Упражнения с мячом: ударить мяч о землю и поймать двумя руками.</p> <p><b>Цель:</b> развивать координацию движений.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за специальным транспортом — «скорой помощью»</b></p> <p><b>Цели:</b> — расширять знания о специальном транспорте — «скорой помощи», роли водителя в спасении жизни людей;</p> <p>— закреплять умение находить нужную машину по описанию.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадки, задает вопросы. Что за зверь по мостовой мчит, Как ветер удалой. По зову больных Рычит, пытит. («Скорая помощь».)</p> <p>На красный свет машина мчится, — Везу больного я лечиться! И всех, кто вызовет меня, К врачам доставлю быстро я! («Скорая помощь».)</p> <p>♦ Какая это машина?</p> <p>♦ Как вы догадались?</p> <p>♦ Для чего нужны такие машины?</p> <p>♦ Какие водители должны управлять такими машинами? Автомобиль с красной полосой и красным крестом немедленно выезжает по указанному адресу на помощь больному. Мигающий маячок и воющая сирена словно говорят остальному транспорту и пешеходам: «Пропустите нас, пожалуйста, мы очень спешим!»</p> <p><b>Трудовая деятельность:</b> Сбор мусора на участке.</p> <p><b>Цели:</b></p> <p>— добиваться выполнения задания общими усилиями;</p> <p>— воспитывать взаимопомощь.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Перелет птиц», «Не попадись».</p> <p><b>Цели:</b> упражнять в беге в разных направлениях;</p> <p>— развивать медленный и быстрый бег.</p> <p><b>Индивидуальная работа:</b> Метание мяча вдаль.</p> <p><b>Цель:</b> закреплять навыки метания мяча вдаль правой и левой рукой.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ноябрь</b> <b>Прогулка 10</b> <b>Наблюдение за ивой</b></p> <p><b>Цель:</b> продолжать знакомство с кустарниками и деревьями нашей местности, их разновидностями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <p>♦ Ива — куст или дерево? Почему?</p> <p>* Как выглядит ива?</p> <p>♦ Какую почву любит?</p> <p>♦ Какие есть разновидности ивы?</p> <p>♦ Что дает ива людям?</p> <p>♦ Что происходит с ивой осенью?</p> <p>У ивы гладкий серебристый ствол, гибкие ветви, украшенные узкими, продолговатыми листьями. Дерево любит влажную почву и растет по берегам рек, озер и ручьев. У ивы много разновидностей: ветла — белая серебристая ива, и краснотал, и ракета, и лоза. Издавна люди ценят иву за ранний целебный ивовый мед, за цветы, из которых готовят лекарства для лечения ран и нарывов, да за гибкие ивовые ветви — прекрасный материал для плетения корзин и коробов. Осенью ивушка роняет золотые листья в темную воду, и они, словно маленькие кораблики, плывут вниз по течению.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b></p> <p>Обрезание поломанных веток секатором вместе с воспитателем.</p> <p><b>Цель:</b> учить пользоваться секатором, убирать только ненужные ветки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Краски», «Догони пару».</p> <p><b>Цели:</b></p> <p>— учить запоминать цвет краски, быстро бегать по сигналу воспитателя, быть внимательным;</p> <p>— упражнять в беге в нужном направлении до определенного места.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>Игровые упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><b>Цель:</b> учить прыгать через скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>

## Декабрь Прогулка 1

### Наблюдение за сезонными изменениями

#### Цели:

— формировать представления об изменениях в природе в начале зимы (ночь растёт, а день убывает);  
— учить различать характерные приметы начала зимы, узнавать их приметы в стихотворениях.

#### Ход наблюдения

Что такое за окном? Сразу в доме посветлело! Это снег лежит ковром, Самый первый, самый белый! Вот о чем всю ночь свистел За моим окошком ветер! Он про снег сказать хотел И про то, что зиму встретил. Нарядилась и рябинка В белый праздничный наряд, Только гроздь на вершине Ярче прежнего горят.

Воспитатель загадывает детям загадки, рассказывает о приметах.

◆ Текло, текло и под стекло легло. (*Вода.*)

◆ Без рук, без ног, а в избу лезет. (*Мороз.*)

◆ Декабрь год кончает — зиму начинает.

◆ Теплая зима к холодному лету.

◆ Солнце летом греет, а зимой морозит.

Белая, холодная пришла на землю зима. Утонул в снегу лес. С наступлением зимы стало еще холоднее, чем осенью. Небо почти всегда покрыто облаками. Идет не дождь, а снег. Снег покрыл землю, крыши домов, ветки

деревьев. Ручьи, буйные реки, озера сковал лед. Чем больше снега выпадет на землю, тем лучше будут расти растения. Снег защищает их от мороза. День становится короче, а ночь длиннее.

Воспитатель задает детям вопросы.

◆ За каким месяцем идет декабрь?

◆ К какому времени года относится ноябрь?

◆ Как изменился общий вид участка по сравнению с осенью?

◆ Зачем засыпают корни деревьев снегом?

◆ Как одеваются люди зимой и осенью?

#### Трудовая деятельность

Засыпка корней деревьев снегом.

*Цель:* воспитывать желание оказывать помощь живым объектам.

#### Подвижные игры

«Попади в обруч», «Парный бег».

*Цель:* продолжать учить бегать парами, кидать снежки в Цель.

#### Индивидуальная работа

Упражнения на скольжение.

*Цель:* учить с разбега скользить по ледяным дорожкам.

## Декабрь Прогулка 2

### Наблюдение за птицами зимой

#### Цель:

— формировать представление о жизни птиц зимой;  
— воспитывать желание заботиться о птицах, выделяя признаки живого.

#### Ход наблюдения

Не видно в лесу тропинок,  
В тулупах кусты стоят.

Уснувших жуков и личинок

Укрыл под корой снегопад.

Лети же, пичуга, к людям

И прячься скорей за окном,

А мы кормить тебя будем

Крошками хлеба, пшеном.

#### Воспитатель задает детям вопросы.

◆ Каких птиц вы видите зимой около своего дома?

◆ Почему они прилетают к жилью человека?

◆ Зачем люди зимой устраивают кормушки для птиц?

◆ Почему зимующих птиц надо подкармливать?

◆ Много ли птиц прилетает к нашим кормушкам?

◆ Какой корм они охотнее поедают?

◆ Что вы еще видели, наблюдая за птицами на кормушке?

◆ Есть ли кормушка возле вашего дома?

#### Трудовая деятельность

Очистка участка младших дошкольников от снега.

*Цель:* воспитывать желание оказывать помощь младшим по возрасту.

#### Подвижные игры

«Ловкая пара».

*Цель:* развивать глазомер, достигая хорошего результата. «Попади в цель».

*Цель:* учить следить за направлением летящего предмета, рассчитать и выполнить движения.

#### Индивидуальная работа

Метание снежков вдаль и в цель.

*Цель:* развивать координацию движений.

## Декабрь Прогулка 3

### Наблюдение за состоянием природы

#### Цели:

— учить видеть прекрасное, различать характерные приметы зимы, узнавать их в литературных текстах, стихотворениях;

— закреплять умения воспринимать описание узор на окне.

#### Ход наблюдения

Удивительный художник у окошка побывал,  
Удивительный художник нам окно разрисовал:

Пальмы, папоротники, клены — на окошке лес густой.  
Только белый, не зеленый, весь блестящий, не простой.

На стекле цветы и листья — все искрится, все бело.  
Но без красок и без кисти разрисовано стекло.

Замечательный художник у окошка побывал.  
Отгадайте-ка, ребята, кто окно разрисовал? (*Мороз.*)

За ночь сильно похолодало. Наступило морозное утро.

На стеклах за ночь появились какие-то удивительные рисунки. Красив снежный узор на окнах и в солнечный день и в пасмурный.

Почему появляются на окне снежные узоры? Чем их рисует мороз? Прозрачным водяным паром, который всегда есть в воздухе. Есть он и между рамами. Теплые пары воды оседают на холодные стекла окон и превращаются в кристаллы льда, соединяются друг с другом.

Льдинки группируются на неровностях, на еле заметных царапинах стекла, и постепенно вырастает на окне ледяной сад с необычными Цветами.

#### Трудовая деятельность

Заливка цветной водой постройки на участке.

*Цель:* формировать навыки работы в коллективе.

#### Подвижные игры

«Не оставаясь на полу», «Встречные перебежки».

*Цель:* продолжать учить бегать и прыгать, не наталкиваясь на товарища.

#### Индивидуальная работа

Ходьба на лыжах.

*Цель:* учить выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой и спускаться с нее в низкой стойке.

<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> <b>Прогулка 4</b> <b>Наблюдение за тополем</b></p> <p><b>Цель:</b> формировать представления о зимнем тополе, о том, как можно помочь ему пережить холодную зиму.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что делают зимой деревья?</li> <li>◆ Хорошо им или плохо зимой?</li> <li>◆ Как мы можем помочь пережить холодную зиму?</li> <li>◆ В каком состоянии находятся деревья зимой?</li> </ul> <p>Оказывается, холодный сезон является для растения засушливым периодом: корни получают очень мало воды. Листья же продолжают ее испарять. Осенний листопад помогает выжить растению. Сбрасывая листву, деревья впадают в глубокий зимний сон. Листопад — старение и опадение листьев накануне зимы.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b></p> <p>Расчистка дорожки к дереву, украшение ее, утепление ствола у корней снежным покровом.</p> <p><b>Цель:</b> учить заботиться о растениях.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Два мороза», «Кони».</p> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— учить выполнять характерные движения по содержанию игры;</li> <li>— развивать ловкость, быстроту.</li> </ul> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>«Кто дальше?».</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в метании снежков правой и левой рукой в определенном направлении.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> <b>Прогулка 5</b> <b>Наблюдение за работой дворника</b></p> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— продолжать наблюдение за работой дворника;</li> <li>— совершенствовать словарный запас;</li> <li>— формировать стремление к порядку и чистоте;</li> <li>— прививать любовь к природе, бережливое и заботливое отношение к окружающей среде.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что делает дворник на участке детского сада зимой?</li> <li>◆ Какие орудия труда нужны дворнику в это время года?</li> <li>◆ Как может дворник помочь деревьям зимой?</li> </ul> <p>Первый зимний снежок Белым пухом лежит. Первый легкий мороз веселит и бодрит.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b></p> <p>Сбор снега для постройки горки для куклы.</p> <p><b>Цель:</b> учить работать сообща, добиваясь выполнения задания общими усилиями.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Два мороза», «Мы веселые ребята».</p> <p><b>Цель:</b> учить четко, проговаривать текст в игре, соблюдать правила игры.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>Закрепление навыков ходьбы на лыжах.</p> <p><b>Цель:</b> учить спускаться с горки.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> <b>Прогулка 6</b> <b>Наблюдение за синицей</b></p> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— продолжать вызывать интерес к пернатым;</li> <li>— знакомить с синицей, ее повадками, средой обитания, особенностями внешнего вида.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу.</p> <p>Угадай, какая птица, Бойкая, задорная, ловкая, проворная, Звенко тенькает: «Тень-тень! Как хорош весенний день!» (<i>Синица.</i>) Синица расписная свистит, не уставая. За окном повешу ей Я кусочек сала, Чтоб теплей и веселей Бедной птахе стало.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что это за птица?</li> <li>◆ Как она выглядит и какого она цвета?</li> <li>◆ Какие изменения происходят в жизни синиц зимой?</li> <li>◆ Чем питаются синицы?</li> <li>◆ Как люди заботятся о них?</li> <li>◆ Какую пользу синицы приносят?</li> <li>◆ Когда отмечают «синичкин» день? (<i>В ноябре.</i>) В народе говорят: «Не велика птичка-синичка, а <b>и</b> то свой праздник знает».</li> </ul>	<p><b>Трудовая деятельность</b></p> <p>Очистка дорожек от льда и снега.</p> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закреплять навыки работы с лопатой;</li> <li>— воспитывать настойчивость, самостоятельность.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>«Ловишки с мячом».</p> <p><b>Цель:</b> передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов. «Кати в цель».</p> <p><b>Цель:</b> развивать координацию движений.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>Развитие движений.</p> <p><b>Цель:</b> отрабатывать прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> <b>Прогулка 7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за маршрутным такси</b></p> <p><b>Цель:</b> формировать представления о роли маршрутного такси, его назначении для людей.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какие виды легковых автомобилей вы знаете?</li> <li>◆ Для чего нужны такси?</li> <li>◆ Чем отличается маршрутное такси от других автомобилей?</li> </ul> <p>Трудовая деятельность Сгребание снега на участке под деревья.</p> <p><i>Цель:</i> воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Снежная карусель».</p> <p><i>Цель:</i> упражнять в ориентировке на местности.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Прыжки на одной ноге.</p> <p><i>Цель:</i> учить энергично отталкиваться и правильно приземляться.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b> <b>Прогулка 8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Наблюдение за домашними животными зимой</b></p> <p><b>Цели:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— закреплять знания о жизни домашних животных в зимнее время года;</li> <li>- формировать представление о том, что о домашних животных заботится человек (заготавливает корм, готовит еду, чистит жилище).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Домашних животных я очень люблю: Кормлю, берегу и ласкаю. Собаку и кошку, козу и свинью Друзьями своими считаю. Помощники наши — корова, баран И конь вороной темногривый Живут с нами рядом, привязаны к нам, Доверчивы, миролюбивы.</p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Каких домашних животных вы знаете?</li> <li>◆ Как изменилась жизнь домашних животных с наступлением зимы?</li> <li>◆ Почему животных перестали выгонять на пастбища?</li> <li>◆ Как люди ухаживают за домашними животными?</li> <li>◆ Расскажите о своих наблюдениях за жизнью домашних животных зимой.</li> <li>◆ Сравните, как живут зимой домашние и дикие животные.</li> <li>◆ Чем отличается жизнь домашних животных от диких в зимнее время?</li> <li>◆ Почему люди разводят домашних животных и заботливо к ним относятся?</li> </ul>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка дорожки к кормушке.</p> <p><i>Цель:</i> совершенствовать умения пользоваться лопатой для Уборки снега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Чем отличается жизнь домашних животных от диких в зимнее время?</li> <li>◆ Почему люди разводят домашних животных и заботливо к ним относятся?</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b> «Медведи и пчелы».</p> <p><i>Цель:</i> учить перелезанию «перевалом» через препятствие. «Совушка».</p> <p><i>Цель:</i> учить выполнять движения по сигналу.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Выполнение упражнений на сохранение равновесия.</p> <p><i>Цель:</i> развивать координацию движений.</p>

**Декабрь**  
**Прогулка 9**  
**Наблюдение за снегопадом**

**Цели:**

- формировать представление о свойствах снега;
- закреплять знания о сезонном явлении — снегопаде.

**Ход наблюдения**

Снег из тучи прилетел, Лечь на землю захотел. Ищет места — не найдет, Задержался у ворот.  
Падают белые снежинки, ложатся на землю, на крыши домов. Снежинки похожи на белые звездочки. Можно их поймать и рассмотреть, но дышать на них нельзя. Иногда они сыплются вместе и большими хлопьями падают на землю. Иногда холодный ветер ломает белые звездочки, превращая их в мелкую снежную пыль. Снежинки образуются в облаках из маленьких ледяных кристалликов. Зимой они опускаются сверкающими звездочками до земли и покрывают ее снегом. В мороз снег поскрипывает под ногами. Это ломаются лучики снежинок. Снег — это очень много снежинок.

**Воспитатель задает детям вопросы.**

- ◆ Почему скрипит снег?
- ◆ Где образуются снежинки? Почему?
- ◆ Какой на ощупь снег?
- ◆ Когда снег бывает мокрый, когда сухой?
- ◆ Из какого снега легче лепить? Почему?
- ◆ Что такое снег?

Привлечь внимание к падающему снегу. Протянуть руку в варежке, поймать несколько снежинок. Рассмотреть их (размер, найти одинаковые).

- ◆ На что похожи снежинки?

- ◆ Что станет со снежинкой, если она попадет на голую ладошку? Почему?

**Трудовая деятельность**

Уборка участка от снега.

*Цель:* учить собирать снег на носилки, ссыпать в определенное место.

**Подвижные игры**

«Гуси-лебеди», «Кто лучше прыгнет?».

*Цели:*

- продолжать учить соотносить собственные действия с действиями участников игры;
- закреплять умение прыгать.

**Индивидуальная работа**

«Хоккей».

*Цель:* учить прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Декабрь**  
**Прогулка 10**  
**Наблюдение за елью на участке**

**Цель:** уточнять знания об отличиях натуральной ели от игрушечной.

**Ход наблюдения**

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Почему ель относят к хвойным деревьям?
- ◆ Что является основным признаком хвойных деревьев?
- ◆ Сравните деревья, в чем их различия?
- ◆ Какое дерево искусственное?
- ◆ Как вы узнали, какое дерево живое?

Живая ель растет на участке, кроме ствола, веток, иголок, у нее есть большие корни, с помощью которых дерево получает влагу и питательные вещества из земли и прочно удерживается на одном месте. Игрушечная елочка маленькая, неживая, сделана из искусственного материала (пластмассы), у нее нет корней, она не растет.

Ребята, скоро Новый год! Его празднуют возле нарядной елки. И было бы очень хорошо, если бы в этот праздник у вас дома стояла искусственная елка, а не живая. Ведь если елку спилят, она засохнет, умрет, и не будет в лесу елки. А искусственная елка тоже очень красивая, и если ее украсить, то она принесет не меньше радости в Новый год.

Новогодние деньки,

Снег морозный, колкий.

Загорелись огоньки

На пушистой елке.

Шар качнулся расписной,

Бусы зазвенели.

**Трудовая деятельность**

Расчистка дорожек от снега; строительство горки для катания кукол на саночках.

*Цель:* воспитывать трудолюбие, желание трудиться сообща.

**Подвижные игры**

«Лиса в курятнике», «Самолеты».

*Цель:* упражнять в беге, умения действовать по сигналу воспитателя, прыгивать со скамейки.

**Индивидуальная работа**

«Донеси мешочек». *Цель:* упражнять в равновесии.

<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 1</b> <b>Наблюдение за зимующими птицами</b></p> <p><b>Цели:</b> — закреплять знания о зимующих птицах; — формировать представление о добывании пищи зимующими птицами; — воспитывать желание заботиться о них и охранять.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Вновь разгулялась вьюга, Срывает снежные шапки. Совсем замерзла пичуга, Сидит, поджимая лапки. Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Каких птиц называют зимующими?</li> <li>◆ Чем они питаются?</li> <li>◆ Каких зимующих птиц вы знаете?</li> <li>◆ Почему зимующие птицы не улетают на зиму в теплые края?</li> <li>◆ Как человек может помочь зимующим птицам?</li> </ul> <p>Зимующие птицы не улетают от нас в теплые края, так как и зимой находят корм. Они питаются почками, семенами и плодами растений, спрятавшимися насекомыми, отыскивают корм около жилья человека. Часть птиц погибает от холода зимой. Люди могут помочь зимующим птицам — синичкам дают несоленое сало, воробьи любят пшено, семечки.</p>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор снега для постройки зимнего городка. <i>Цель:</i> совершенствовать трудовые навыки, умение работать сообща.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто быстрее по дорожке?». <i>Цель:</i> учить выполнять подскоки сериями, прыжки боком. «Прыгуны». <i>Цель:</i> учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед на 2—3 м.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Улучшение техники бега (естественность, легкость, энергичное отталкивание). <i>Цель:</i> вырабатывать координацию движений.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за березой зимой</b></p> <p><b>Цели:</b> — формировать знания об особенностях жизни деревьев зимой; — воспитывать бережное отношение к растениям (не задевать хрупких от мороза веток и почек, так как они ломаются).</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Стоит березка в пелеринке, Звенит на ветках бахрома. Чем легче, тем нежней снежинки, Тем холодней стоит зима! Зимой береза не замерзает, она живая, но от мороза ее Веточки и почки становятся хрупкими и быстро ломаются, Поэтому их нельзя трогать. Если подберем обломанные ветром ветки и поставим их в воду, то они зазеленеют. Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как чувствуют себя деревья зимой?</li> <li>◆ Что с ними происходит?</li> <li>◆ В каком состоянии находятся деревья зимой? (<i>В покое.</i>)</li> <li>◆ Как вы узнали березу?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Укрывание стволов деревьев на участке снегом, чтобы они не вымерзли.</p> <p><b>Цели:</b> — учить работать сообща; — воспитывать трудолюбие.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кому флажок?», «Эстафета с обручами».</p> <p><b>Цели:</b> — упражнять в прыжках с продвижением вперед, пролезании в обруч; — воспитывать ловкость, целеустремленность.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Резвый мешочек». <i>Цель:</i> упражнять в подпрыгивании на двух ногах.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 3</b> <b>Наблюдение за елью</b></p> <p><b>Цель:</b> закреплять умение детей узнавать ель по характерным особенностям ее строения, признакам, отличающим ее от других деревьев.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадку. Что же это за девица? Ни швея, ни мастерица, Ничего сама не шьет, А в иголках круглый год. (<i>Елка.</i>) Ель похожа на пирамидку, все ветви у нее покрыты иголками, растущими вместо листьев; они короткие, острые, колются, темно-зеленого цвета. Иголочки у ели покрыты плотной кожей, густо и крепко сидят на ветках, торчат в разные стороны, не опадают, если до них дотронуться.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> <i>Цель:</i> учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Элементы хоккея. <i>Цель:</i> учить прокатывать шайбу в заданном направлении, закатывать в ворота.</p>

**Январь**  
**Прогулка 5**  
**Наблюдение за вороной**

**Цели:**

— расширять представление о зимующих птицах, учить различать их по внешнему виду;  
— воспитывать любовь и бережное отношение к зимующим птицам.

**Ход наблюдения**

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Шапочка серенькая,  
Жилеточка нетканая,  
Кафтанчик рябенький,  
А ходит босиком. (*Ворона.*)

- ◆ Кто это, как зовут эту птицу?
- ◆ В чем особенности ее внешнего вида?
- ◆ Где она живет?
- ◆ Чем питается?
- ◆ Есть ли у нее враги?

Приметы: ворона под крыло нос прячет — к морозу.

**Трудовая деятельность**

Расчистка участка и дорожек от снега и мусора.

*Цель:* воспитывать трудолюбие, желание доводить начатое дело до конца.

**Подвижные игры**

«Встречные перебежки», «Попади в обруч».

*Цели:*

— повышать двигательную активность детей на прогулке;  
— развивать меткость, ловкость, выносливость.

**Индивидуальная работа**

Прыжки через скакалку.

*Цель:* развивать двигательную активность.

**Январь**  
**Прогулка 4**  
**Наблюдение за солнцем**

**Цели:**

— продолжать знакомить с природными явлениями, дать понятие одного из признаков зимы — мороза;  
— формировать интерес к неживым объектам природы.

**Ход наблюдения**

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем околочили.

Без тебя вода замерзла,

Без тебя земля промерзла.

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

Кто заметил, в какой стороне солнце утром?

Правильно, на востоке, солнце там встает, а вечером оно будет в другой стороне — на западе, там солнце будет прятаться на ночь. Зимой солнце светит, но не греет, встает поздно, а ложится рано. День зимой короткий, ночь длинная. Летом солнце греет, зимой морозит. Зимой солнце сквозь слезы улыбается.

**Трудовая деятельность**

Сгребание снега в определенное место для постройки ледяных фигур.

*Цель:* учить работать сообща, добиваться цели общими усилиями.

**Подвижные игры**

«Пустое место», «Сделай фигуру».

*Цель:* учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга.

**Индивидуальная работа** Элементы хоккея.

*Цель:* учить прокатывать шайбу в заданном направлении, закатывать в ворота.

**Январь**  
**Прогулка 6**  
**Наблюдение за снегирем**

**Цели:**

— формировать представления о зимующих птицах, заботе человека о них;  
— знакомить с характерными особенностями снегиря.

**Ход наблюдения**

Воспитатель задает детям вопросы, предлагает отгадать загадку.

◆ Как выглядит снегирь?

◆ Чем питается?

◆ Где зимует?

◆ Как человек заботится о нем?

◆ Почему снегирь прилетел к нам зимовать?

Каждый год я к вам лечу —

Зимовать у вас хочу.

И еще красней зимой

Ярко-красный галстук мой. (*Снегирь.*)

Есть примета: если снегирь под окном чирикает — это к оттепели.

**Трудовая деятельность**

Подкормка птиц на участке детского сада.

*Цель:* воспитывать любовь, бережное и заботливое отношение к зимующим птицам.

**Подвижные игры**

«Ловишки», «Бездомный заяц».

*Цели:*

— упражнять в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга;

— воспитывать ловкость и выносливость.

**Индивидуальная работа**

«Сбей флажок».

*Цели:*

— учить метать снежки в цель;

— развивать меткость, внимание.

**Январь**  
**Прогулка 7**  
**Наблюдение за снегом и льдом**

**Цели:**

— формировать реалистическое понимание неживой природы;  
— закреплять знания о том, что вода может быть в твердом состоянии (снег, лед).

**Ход наблюдения**

Ой ты, зимушка-краса! Побелила все леса, Горы снега намела, Нас кататься позвала.

Воспитатель проводит опыт, задает детям вопросы. В один стакан кладем лед, в другой — снег.

◆ Какой лед по цвету, на ощупь? Назовите его свойства.

◆ Какой снег по цвету, на ощупь? Назовите его свойства.

◆ Из чего состоят снег и лед?

Теперь ставим оба стакана в теплое место, через время посмотрим, что стало со льдом и снегом.

**Трудовая деятельность**

Уборка участка от снега.

*Цель:* закреплять представления о защитных свойствах снега.

**Подвижные игры**

«Затейники», «Пожарные на ученье».

*Цель:* закреплять умение бегать, увертываться от ловушки, пролезать под препятствием.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений. *Цель:* учить метать снежки вдаль.



<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за голубями</b></p> <p><b>Цель:</b> закреплять представления о птичьем мире (чем питаются птицы, где живут, как человек ухаживает за ними).</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Кто часто прилетает к нам на участок?</li> <li>◆ Откуда они к нам прилетели?</li> <li>◆ Где они живут?</li> <li>◆ Кто их кормит?</li> <li>◆ Что они любят клевать?</li> <li>◆ Как называется домик, где живут голуби?</li> <li>◆ Голуби перелетные или зимующие птицы?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Изготовление горки для кукол.</p> <p><b>Цель:</b> учить работать сообща, получать радость от выполненного труда и его результата.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мы — веселые ребята».</p> <p><b>Цели:</b> — учить внимательно слушать команду воспитателя; — развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Не сбей флажок».</p> <p><b>Цель:</b> учить ходить змейкой между предметами, не сбивая их.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за автокраном</b></p> <p><b>Цели:</b> — продолжать знакомить с разными видами грузового транспорта; — закреплять знания об особенностях грузового транспорта, его значении в жизни человека.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Он работает на стройке, Поднимает грузы бойко. Однорукий великан — Это наш ... (<i>подъемный кран</i>). Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Где используется подъемный кран? (<i>В строительстве, ремонте дорог.</i>)</li> <li>◆ Какую работу он выполняет? (<i>Поднимает тяжелые грузы.</i>)</li> <li>◆ Чем отличается он от самосвала?</li> <li>◆ Кто управляет подъемным краном? (<i>Крановщик.</i>)</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка снега на участке.</p> <p><b>Цель:</b> учить коллективному выполнению задания.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Погляди на улицу».</p> <p><b>Цель:</b> выполнять движения согласно содержанию игры.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Украшение участка цветными льдинками.</p> <p><b>Цели:</b> — учить работать в коллективе; — развивать эстетический вкус.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?».</p> <p><b>Цели:</b> — продолжать учить прыгать гигантскими шагами; — начинать игру по сигналу воспитателя.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Цели:</b> — упражнять в скольжении; — учить приседать во время скольжения.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <b>Прогулка 10</b> <b>Наблюдение за синичкой</b></p> <p><b>Цели:</b> — формировать представления о зимующих птицах, о заботе человека о них; — учить узнавать их по внешнему виду.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Зерен хочется синице, Но в кормушку сесть боится. «Будь смелее, не робей!» — Приглашает воробей. <i>Г. Ладоницков</i></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как выглядит синичка?</li> <li>◆ Как передвигается и чем питается?</li> <li>◆ Где зимует синичка?</li> <li>◆ Как она кричит?</li> <li>◆ Как человек заботится о ней?</li> <li>◆ Почему синичка осталась на зимовку?</li> <li>◆ Как люди отмечают «Синичкин день»?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Строительство горки на участке.</p> <p><b>Цель:</b> воспитывать трудолюбие, желание трудиться сообща.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто лучше прыгнет», «Хитрая лиса».</p> <p><b>Цель:</b> развивать ловкость, быстроту бега, внимание.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p><b>Цель:</b> развивать ловкость, выносливость.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за ивой</b></p> <p><b>Цели:</b> — наблюдать за ивой зимой (как можно позаботиться о ней, чтоб не поломались гибкие ветки на морозе); — воспитывать бережное отношение к деревьям и кустам как к живому объекту.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как называется это дерево?</li> <li>◆ Расскажите о его строении.</li> <li>◆ А чего зимой нет у ивы? Почему?</li> <li>◆ Что делают деревья зимой?</li> <li>◆ Как можно спасти их от сильного мороза? (<i>Укрыть толстым слоем снега.</i>)</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Утепление корней деревьев и кустов снегом. <b>Цели:</b> — формировать положительное отношение к труду на участке; — воспитывать экологические представления о взаимосвязи живой и неживой природы.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Собака и воробьи», «На санки».</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в беге в разные стороны, умении ориентироваться в пространстве, быстро добежать до санок и садиться на них.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Конкурс на лучшую фигуру из снега.</p> <p><b>Цель:</b> учить слепить из снега простые фигурки, схожие с простыми предметами.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 1</b> <b>Наблюдение за сезонными изменениями</b></p> <p><i>Цели:</i> — формировать представления об изменениях в природе; — учить различать характерные приметы конца зимы (первая капель); — закреплять умение воспринимать поэтическое описание зимы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Снег да вьюжные узоры, В поле вьюги, разговоры. Холод, полутьма... День — коньки, гора, салазки, Вечер — бабушкины сказки. Вот она — зима!</p> <p><b>Воспитатель загадывает детям загадки.</b></p> <p>◆ Гуляет в поле — да не ночь. Летает на воле — да не птица. (<i>Вьюга, метель.</i>) ◆ Лежал, лежал, а весной в грядку убежал. (<i>Снег.</i>) Есть приметы: ◆ В феврале зима с весной встречается впервой. ◆ Бледная луна — к снегопаду. ◆ Если вокруг солнца туманный круг — к метели. ◆ Февраль — бокогрей. — Февраль — конец холодной поры, морозотрескучий и метельный месяц, полный неожиданностей и разных перемен. В нем звенит первая робкая капель,</p>	<p>вытягиваются длинные хрустальные сосульки* стекленеют южные склоны сугробов, появляются затайки у одиноко стоящих деревьев. Февраль — месяц волчьих свадеб. В феврале сугробы, частые поземки и бураны, вьюги да метели. На один бок февраль греет, на другой — студит. В оттепель окна покрываются слоем воды. В мороз из этой воды образуются причудливые узоры.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <p>◆ Назовите все зимние месяцы. ◆ Зачем мы засыпали корни деревьев снегом? ◆ Назовите признаки февраля.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Украшение участка цветными льдинками.</p> <p><i>Цели:</i> — учить работать в коллективе; — развивать эстетический вкус.</p> <p>— <b>Подвижные игры</b> «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?».</p> <p><i>Цели:</i> — продолжать учить прыгать гигантскими шагами; — начинать игру по сигналу воспитателя.</p> <p>— <b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цели:</i> — упражнять в скольжении; учить приседать во время скольжения.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 3</b> <b>Наблюдение за елью</b></p> <p><b>Цель:</b> показать детям, что разные обстоятельства и люди могут повредить или помочь живой ели.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Ель хоть и колючее дерево, но и его подстерегают опасности. Сильный ветер может сломать ствол, ветки, вырвать дерево с корнем из земли. Если мало снега, ель и ее корни могут промерзнуть в холодную зиму. Человек может повредить ели, если будет резать ее ножом, задумает спилить к новогоднему празднику. Ели можно помочь: прикопать к стволу снег, чтобы ей было теплее, осторожно стряхнуть снег с веток, чтобы они не сломались.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Прикопка к стволам деревьев снега, чтобы ели было тепло зимой.</p> <p><i>Цель:</i> воспитывать гуманно-деятельное отношение к растениям, умение своевременно заботиться о них.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Обучение детей ходьбе на лыжах.</p> <p><i>Цель:</i> упражнять в ходьбе на лыжах, делать повороты на месте и в движении.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Сбей кеглю».</p> <p><i>Цель:</i> развивать ловкость, быстроту реакции.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 5</b> <b>Наблюдение за ветром</b></p> <p><b>Цели:</b> — формировать представление об одном из признаков зимы — метели; — учить определять направление ветра.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Кружится и хохочет Метель под Новый год. Снег опуститься хочет, А ветер не дает. И весело деревьям И каждому кусту. Снежинки, как смешинки, Танцуют на лету. Обратить внимание: ветер переносит снег с одного места на другое, не дает снегу опуститься на землю — это метель.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сгребание снега в общую кучу для постройки горки.</p> <p><i>Цель:</i> работать сообща, получать радость от выполненной работы.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Сбей мяч», «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p><i>Цель:</i> учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Игровые упражнения при ходьбе по буму.</p> <p><i>Цель:</i> закреплять умение держать равновесие.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 4</b> <b>Наблюдение за легковым автомобилем</b></p> <p><b>Цели:</b>        ~ продолжат различать автомобили по их назначению (легковые, грузовые);        — формировать интерес к профессии водителя, умение отличать грузовой и легковой транспорт.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель предлагает понаблюдать за автомобилями, движущимися по улице города, рассмотреть их внешний вид, организует беседу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какие виды транспорта вы знаете?</li> <li>◆ Чем отличается легковой автомобиль от грузового и от автобуса?</li> <li>◆ Что спереди у автомобиля? (<i>Фары.</i>)</li> <li>◆ Для чего они нужны? (<i>Для освещения дороги.</i>)</li> </ul> <p>Еще у машины есть противотуманные фары. Они необходимы, чтобы машину было видно в период тумана и дождя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Кто управляет машиной? (<i>Водитель.</i>)</li> <li>◆ Любой человек может управлять машиной? (<i>Нет.</i>)</li> </ul> <p>Их видно повсюду, Их видно из окон,</p>	<p>По улице движутся длинным потоком, Они перевозят различные грузы И люди в них ездят. За эту работу мы их полюбили. Они называются ... (<i>автомобили</i>).</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сгребание снега в определенное место, очистка дорожек на участке, подкормка птиц.</p> <p><b>Цели:</b>        — приучать к чистоте и порядку;        — закреплять умение трудиться в коллективе;        — воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Попади в коробку».</p> <p><b>Цель:</b> тренировать меткость бросков. «Золотые ворота».</p> <p><b>Цель:</b> развивать внимательность.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Хождение по буму; прыжки с места на двух ногах (энергичное отталкивание и правильное приземление). <b>Цель:</b> развивать чувство равновесия.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 7</b> <b>Наблюдение за сосульками</b></p> <p><b>Цель:</b> закреплять знания о различных состояниях воды.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Если сели на карниз, То растут все время вниз. (<i>Сосульки.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Из чего состоит сосулька?</li> <li>◆ Какие свойства льда вам знакомы?</li> </ul> <p>Сосулька — замерзшие капельки воды, превратившиеся в лед. Они образуются только с солнечной стороны дома. Почему? Снег подтаивает и стекает в капельки, которые не успевают упасть с крыши и замерзают.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ В морозный день сосулька растет или уменьшается? А в солнечный?</li> <li>◆ Чем отличается место, где есть сосульки, от другого участка?</li> <li>◆ Почему сосульки растут «головой вниз»? (<i>Когда капелька стекает вниз по сосулке, она вытягивает кончик, и он становится тонким.</i>)</li> </ul> <p>Если появляются сосульки — это первый признак приближения весны. Капель — борьба весны с зимой.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка дорожек и скамеек от снега. <b>Цель:</b> воспитывать желание помогать взрослым в уборке участка.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Дорожка препятствий», «Охотники и зайцы».</p> <p><b>Цели:</b>        — учить согласовывать движения друг с другом;        — развивать глазомер.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Катание на санках. <b>Цель:</b> учить выполнять повороты при спуске.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за сосной</b></p> <p><b>Цель:</b> уточнить знания о хвойных деревьях, их сходстве и различиях (сосна, как и ель, всегда зеленая, у нее тоже есть иголки, только длиннее).</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Была ли малым деревцем? Сосне совсем не верится: Давно с высокой кручи Достала кроной тучи И с другого берега Достала тень от дерева. <i>В. Могути</i></p> <p><b>В народе говорят:</b> «Сосна там красна, где выросла», «Всякая сосна своему бору шумит».</p> <p>Сосна — высокое дерево, ствол у нее прямой, веточки только на макушке. Внизу сосновая кора грубая и шершавая, а наверху тонкая. У сосны длинные и узкие хвоинки, поэтому сосну называют хвойным деревом. Хвоинки располагаются парами. Размножается сосна шишками.</p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как выглядит сосна?</li> <li>◆ Почему про сосну говорят: «Зимой и летом одним цветом»?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка участка от снега. <b>Цель:</b> воспитывать трудолюбие, желание помогать другим.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто лучше повернется» (на лыжах), «Охотники и зайцы».</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в ходьбе на лыжах с поворотом.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Сделай фигуру», «Попади в обруч».</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в беге, умении действовать по сигналу.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 6</b> <b>Наблюдение за осиной</b></p> <p><b>Цель:</b> закреплять знания об осине, уметь выделять ее среди деревьев.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>В лесу стоят осины И под ноги глядят. В лесу стоят осины И тихо говорят: — Простите, виноваты... — Что ветки горьковаты... — А зайцы под осинами — Знай ветками хрустят, — А зайцы под осинами — Сидят и говорят: — Осиновые ветки В мороз вкусней конфетки. <i>В. Мусатов</i></p> <p>Существует народная примета, если листья осины лежат на земле кверху лицом — зима будет холодной, а если кверху изнанкой — теплой.</p> <p>Наступила зима, стоит наша осина без листьев, веточки от мороза стали хрупкие, ломкие. Веточки у осины горькие, но их очень любят зимой грызть зайцы в лесу. Ведь зимой зайцам голодно, вот они и питаются ветками осины.</p>	<p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как зимует осина?</li> <li>◆ Что нового вы узнали об этом дереве?</li> <li>◆ По каким внешним признакам можно определить осину?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сгребание снега к деревьям, кустарникам. <i>Цель:</i> воспитывать гуманно-деятельное отношение к растениям.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Пятнашки». <i>Цель:</i> упражнять в беге врассыпную.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Не потеряй мяч». <i>Цель:</i> закреплять умение выполнять упражнение согласованно.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за пешеходной дорожкой</b></p> <p><b>Цель:</b> формировать знания о пешеходной части дороги, правилах дорожного движения.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Выйти с детьми на пешеходную часть дороги и спросить их, где положено ходить пешеходам? Вспомнить, что придерживаться надо правой стороны, чтобы не сталкиваться, не обходить встречных, сворачивая в сторону. Напомнить, что по улице надо идти спокойным шагом, переходить дорогу только при зеленом сигнале светофора.</p> <p>Подвести детей к переходу, спросить, как они узнали, что именно здесь пешеходный переход через дорогу? Правильно, потому что здесь стоит знак «Пешеходный переход» и на дороге начерчены широкие белые полосы.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Очистка участка от снега. <i>Цель:</i> воспитывать желание коллективно облагораживать свой участок.</p> <p><b>Подвижная игра «Попади в цель».</b> <i>Цель:</i> учить бросать мяч в цель, развивать меткость, соблюдать правила игры.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> закреплять умение двигаться приставным шагом.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b> <b>Прогулка 10</b> <b>Наблюдение за рябиной</b></p> <p><b>Цель:</b> продолжать наблюдение за рябиной зимой.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Сравнить осеннюю и зимнюю рябину по картинке. Что изменилось? Вспомнить с детьми, как нужно заботиться о деревьях зимой.</p> <p>Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что произошло с рябиной?</li> <li>◆ Почему на рябине нет листьев, но есть ягоды?</li> <li>◆ Как мы с вами можем сохранить ее от сильных морозов?</li> <li>◆ Кто питается ягодами рябины?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сгребание снега под кусты и деревья; расчистка дорожек и горки. <i>Цель:</i> прививать желание помогать деревьям и кустам укрыться от морозов, трудиться небольшими группами дружно и весело.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Мороз-красный нос», «Пройди по кругу». <i>Цель:</i> учить ловко и быстро перебегать через площадку; пройти по лыжне полный круг и вернуться к флажку.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «По длинной дорожке». <i>Цель:</i> учить разбегаться по снегу и скользить по ледяной дорожке как можно дальше.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Март</b> <b>Прогулка 1</b> <b>Наблюдение за сезонными изменениями</b></p> <p><b>Цели:</b> — формировать понятия о смене времен года; дать представление об особенностях каждого сезона.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Улеглись в полях метели В белоснежные постели. Отдохнуть пришла пора! У крыльца звенят капели, Воробьи повеселели, Гонят зиму со двора! <i>П. Образцов</i></p> <p>Март — первый весенний месяц. Но поглядите в окно: идет снег, ветер качает голые сучья деревьев. Все позимнему, и не верится, что зима уже позади. А весна все-таки приближается. Солнце всходит раньше семи часов утра и заходит около восьми вечера, значит, день прибавился почти на пять часов.</p> <p>21 марта — день весеннего равноденствия, т.е. день по долготе равен ночи. Дальше он будет все прибывать, а ночь уменьшаться.</p> <p>Март — это весна света. Выдаются такие деньки, когда с утра разойдутся тучи, выглянет солнце и осветит укрытую снегом землю. Вот тут-то сразу и скажешь, что метелям и вьюгам приходит конец. Невольно жмуришь глаза, и не хочется уходить со двора.</p>	<p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Перечислите признаки весны.</li> <li>◆ Какой сейчас месяц?</li> <li>◆ Что происходит со снегом весной?</li> <li>◆ Как изменяется жизнь человека весной?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка снега на участке. <i>Цель:</i> формировать трудовые умения.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Кто останется в кругу?», «Живой лабиринт».</p> <p><i>Цели:</i> — развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений; — тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> упражнять в беге на скорость, совершенствовать технику прыжка в длину с места.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Март</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за воробьем</b></p> <p><b>Цели:</b> — продолжать закреплять, уточнять и систематизировать знания детей о знакомой птице — воробье; — обогащать словарный запас художественным словом о воробье; — активизировать внимание и память; — учить видеть изменения в поведении птиц с приходом весны.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> В канаве с водою талой Плещется воробей, У темной ольхи я встала, Смотрю из-за голых ветвей. Как беззаботный мальчишка, С головкой он хочет нырнуть... Задорный, лихой воробьишка — Боюсь я его спугнуть. Забыл он и голод, и стужу, Забыл, как поземка мела. Он рад нынче солнечной луже И каплям скупого тепла!</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какие изменения произошли в жизни воробья с приходом весны?</li> <li>◆ Где любят жить воробьи — в лесу или по соседству с человеком? Почему?</li> <li>◆ Кого боятся воробьи?</li> <li>◆ Чем они питаются весной?</li> <li>◆ Как люди должны заботиться о птицах?</li> </ul>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка грядок на огороде от старых сорняков. <i>Цель:</i> воспитывать трудолюбие, желание помогать взрослым.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Перелет птиц».</p> <p><i>Цели:</i> — учить бегать по всей площадке, не стоять у стенки, влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая; — развивать ловкость, внимательность. «Мыши в кладовой».</p> <p><i>Цель:</i> тренировать в пролезании под дугу или веревку.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> совершенствовать навыки катания обруча в произвольном направлении.</p>

**Март**  
**Прогулка 3**  
**Наблюдение за ивой**

**Цели:**

— знакомить с особенностями деревьев в весеннее время (в каком состоянии они находятся);  
— обращать внимание на деревья, пробуждающиеся самыми первыми.

**Ход наблюдения**

Весна еще не сшила  
Лесам, лугам рубашки,  
Лишь ива распустила  
Кудрявые барашки.  
Барашки золотые  
Бегут по тонким веткам,  
Веселые, живые,  
Как маленькие детки.

В марте—апреле появились на ивовых ветках пухлые почки, сбросила она с них колпачки, и сережки стали ярко-желтыми, похожими на цыплят. Цветки прикрыты пушистыми волосками, защищающими нектарники от дождя и холода. Шмели летят к ивам собирать медовый нектар. Иву остролистую в народе называют вербой.

**Трудовая деятельность**

Сбор мусора на участке.

*Цель:* воспитывать желание трудиться сообща.

**Подвижные игры**

«Гуси-гуся», «Перенеси предметы».

*Цели:*

— учить по сигналу быстро бегать и переносить предметы по одному;  
— развивать точность, быстроту, ловкость.

**Индивидуальная работа**

Упражнение с мячом.

*Цель:* закреплять умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками.

**Март**  
**Прогулка 4**  
**Наблюдение за работой дворника**

**Цели:**

— активизировать познавательную деятельность;  
— развивать умение видеть целесообразность трудовых действий;  
— учить оценивать результаты труда.

**Ход наблюдения**

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Кто обрезает деревья?

♦ Какие ветки он обрезает и чем? (*Специальными ножницами — секатором.*)

♦ С какой целью обрезают ветки у деревьев и кустарников? (*Придать форму, освободить от лишних или больных веток.*)

♦ Почему профессия называется — дворник?

**Трудовая деятельность**

Уборка обрезанных дворником веток в определенное место.

*Цель:* учить работать сообща, добиваться выполнения цели общими усилиями.

**Подвижные игры**

«Ворона и воробей».

*Цель:* продолжать учить детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

«Беги к флажку».

*Цель:* учить выполнять действия строго по сигналу воспитателя.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

*Цель:* закреплять навыки метания предметов на дальность.

**Март**  
**Прогулка 5**  
**Наблюдение за легковым автомобилем**

**Цели:**

— продолжать различать автомобили по их назначению, сравнивать с другими видами транспорта;  
— развивать наблюдательность;  
— воспитывать положительное отношение к людям труда.

**Ход наблюдения**

Воспитатель проводит наблюдение за автомобилями, движущимися по улице, предлагает детям вспомнить, какой это вид транспорта, задает вопросы.

♦ Почему он так называется?

♦ Какие вы видите автомобили?

♦ Какие автомобили перевозят людей?

♦ Чем отличается автобус от легковой машины?

♦ Что у них общего?

♦ Кто водит машину?

Спешат автобусы,

Спешат машины легковые,

Торопятся, мчатся,

Как будто живые.

У каждой машины

Дела и заботы,

Машины выходят

С утра на работу.

**Трудовая деятельность**

Сбор мусора на участке, погрузка прошлогодних листьев на носилки.

*Цели:*

— приучать поддерживать порядок на участке;  
— воспитывать желание помогать другим.

**Подвижные игры**

«Не замочи ног», «Извилистая тропинка».

*Цель:* учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

**Индивидуальная работа**

Прыжки вверх с места.

*Цель:* развивать умение концентрировать усилие, сочетая силу с быстротой.

**Март**  
**Прогулка 6**  
**Наблюдение за сосульками**

**Цели:**

— знакомить со свойствами воды, различными ее состояниями;  
способствовать развитию экологического мышления, эрудиции, эмоциональной сферы.

**Ход наблюдения**

Шаловливые сосульки

Сели на карниз.

Шаловливые сосульки

Посмотрели вниз.

Надоело им свисать,

Стали капельки бросать.

Целый день идет трезвон

— Кап-кап! Дон-дон! *Ю. Ключников*

Ребята, обратите внимание, что сосульки образуются на солнечной стороне дома. Откуда произошло слово «капель»? Пойдите тихонько и послушайте, как падают капли.

Пусть каждый ребенок рассмотрит сосульку, потрогает ее руками, выяснит, какая она — гладкая, шершавая и т.д. Предложите ребятам посмотреть на окружающий мир через сосульку. Что видно? Прозрачная она или нет? На что похожа сосулька? Пусть дети выскажут свои предложения: почему она такой формы, как образуется острый кончик? Почему сосульки «растут» кончиком вниз? (*Когда капелька стекает по сосульке, падает вниз, она как бы вытягивается, и кончик становится тонким.*)

**Воспитатель загадывает детям загадку.**

Что растет вершиной вниз? (*Сосулька.*)

Есть примета: длинные сосульки — к долгой весне.

**Трудовая деятельность**

Заготовка талой воды для поливки комнатных растений.

**Подвижные игры**

«Мы — капельки», «Живой лабиринт».

**Цели:**

— учить образовывать двойные ряды, делать широкий круг;

— тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалку.

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цели:**

— обучать самостраховке при выполнении движений в равновесии;

— развивать выносливость.

**Март**  
**Прогулка 7**

**Наблюдение за птицами на участке детского сада**

**Цели:**

— учить различать птиц по оперению, размеру, голосу;

— развивать наблюдательность, память;

— воспитывать эмоционально-положительное отношение к птицам.

**Ход наблюдения**

Трава опять зазеленела,

И закудрявились леса.

«Весна! Весна! Пора за дело!»

— Звенят уж птичек голоса.

Сухие прутики, солому,

Кусочки мха они несут

— Все пригодится им для дома,

Чтоб для птенцов создать уют.

И заливаются на ветках

Синицы, воробьи, скворцы,

Ведь скоро в гнездах будут детки

— Их желторотые птенцы.

**Воспитатель задает детям вопросы.**

♦ Какие птицы прилетают к нам на участок?

♦ Как вы им помогаете?

♦ Какого они размера?

♦ Какую пользу приносят птицы?

♦ Какая у них окраска?

♦ Чем питаются?

♦ Какие изменения в жизни птиц происходят весной?

♦ Как птицы заботятся о своем потомстве?

♦ Каких птиц вы еще знаете?

**Трудовая деятельность**

Посыпание песком дорожек на участке.

**Цели:**

— воспитывать положительное отношение к труду;

— учить оказывать помощь младшим.

**Подвижные игры**

«Лови — бросай».

**Цели:**

— учить ловить мяч, не прижимая его к груди;

— бросать точно воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

«Салки».

**Цель:** учить двигаться приставными шагами в разные стороны, действовать по сигналу.

**Индивидуальная работа**

Прыжки вверх с места.

**Цель:** развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.

<p style="text-align: center;"><b>Март</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за рябиной</b></p> <p><b>Цели:</b> — закрепить знания о рябине; — отметить, какие изменения произошли с ней весной.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b> ♦ По каким характерным признакам можно узнать рябину? ♦ Расскажите стихотворение про рябину. ♦ Какие пословицы, поговорки вы про нее знаете? ♦ Когда зацветает рябина? ♦ Кто проводит первым ароматные цветы рябины? Почему? В конце апреля, в мае снова оживает наша рябина, просыпается после зимней спячки. Медленно растут резные зеленые листочки, зацветает рябина. Первые гости-пчелы весело гудят возле нее. Своим душистым ароматом она невольно привлекает внимание прохожих.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка дорожек, сбор прошлогодних листьев. <i>Цель:</i> воспитывать аккуратность и чистоту при выполнении трудовых действий.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Волк во рву», «Горелки». <i>Цели:</i> — учить по сигналу перепрыгивать через ров и обратно, парами по сигналу быстро бежать вперед; — развивать ловкость, быстроту, внимательность.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «По прямой». <i>Цель:</i> учить ездить на велосипеде.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Март</b> <b>Прогулка 10</b> <b>Наблюдение за легковым автомобилем</b></p> <p><b>Цель:</b> продолжать учить отличать легковой автомобиль от грузового.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу. На колесах четырех, С окнами и дверями. (<i>Легковой автомобиль.</i>)</p> <p>♦ Как выглядит легковой автомобиль? ♦ Чем он отличается от грузового? ♦ Какие виды легковых автомобилей вы знаете? ♦ Человек, который управляет легковым автомобилем, называется водителем или шофером?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Коллективный труд на огороде. <i>Цель:</i> закреплять навыки работы в огороде.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Догони свою пару», «Ловишка, бери ленту». <i>Цель:</i> объяснять правила игры, учить действовать по сигналу, развивать ловкость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> упражнять в бросании мяча вверх и ловле его обеими руками.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Март</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за сорокой</b></p> <p><b>Цели:</b> — пробуждать интерес к «сказочной персоне» — сороке-белобоке; — учить узнавать птицу по оперению и звуку, который она издает; — обогащать словарный запас художественным словом; — воспитывать заботливое отношение к птицам.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу- Вертится, стрекочет, Весь день хлопочет. (<i>Сорока.</i>) Всюду я летаю, Все на свете знаю, Знаю каждый куст в лесу, Новость на хвосте несу. Может быть, меня за это И зовут «лесной газетой»? ♦ Что это за птица, как она выглядит? ♦ Вьет ли сорока гнезда, зачем? ♦ Какие заботы у птицы весной? ♦ Как они берегут свое потомство? ♦ Какие звуки произносит сорока? (<i>Ча-ча-ча.</i>)</p>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Посыпание скользких дорожек песком. <i>Цель:</i> воспитывать заботливое отношение к друзьям и взрослым.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «С кочки на кочку». <i>Цели:</i> — учить прыгать толчком одной или двух ног, действовать по правилам; — воспитывать дружелюбие. «Достань до мяча». <i>Цели:</i> — продолжать учить подпрыгивать толчком двух ног; — ударять по мячу одновременно обеими руками.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> тренировать в беге по узкой дорожке, между линиями с ускорением и замедлением темпа.</p>



<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 1</b> <b>Наблюдение за ледоходом</b></p> <p><b>Цели:</b> — продолжать формировать обобщенные представления о каждом сезонном изменении в неживой природе; — закреплять представление о переходе льда в воду при резком изменении температуры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Снег теперь уже не тот, Потемнел он в поле. На озерах треснул лед, Будто раскололи. <i>С. Маршак</i></p> <p>Отметить состояние реки: нагромождение льда и снега; полыньи, очистившие участки воды, по которым плывут льдинки; цвет воды, льда. Объяснить слово «ледоход».</p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку и проводит беседу. Живет — лежит, умирает — бежит. Зимой греет, весной тлеет. Летом умирает, осенью оживает. Всю зиму смиренно лежит, весной убежит. (<i>Ледоход.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ вспомните, что вы видели в лесу, идя на речку?</li> <li>◆ Какие признаки весны заметили на участке детского сада?</li> <li>◆ Как «борются» зима с весной на речке?</li> </ul> <p>В народе говорят: «Как третья хвоя падает, так через две недели и река пойдет — ледоход».</p>	<p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка участка от зимнего мусора. <i>Цель:</i> формировать трудовые умения, чувство коллективизма.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Речная фигура», «Измени слово» (заменить последующую часть слова <i>ледоход</i> так, чтобы получилось другое — ледорез, ледакол, ледовоз и т.д.). <i>Цель:</i> развивать внимание, логическое мышление. «Два мороза». <i>Цель:</i> учить использовать знакомые движения в природных условиях.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цели:</i> — обучать простейшим навыкам туризма; — закреплять навыки ходьбы, преодоления различных препятствий.</p> <p><i>Цели:</i> — учить прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; — соблюдать ритм прыжков; — начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов (усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 3</b> <b>Наблюдение за осиной</b></p> <p><b>Цели:</b> — закреплять знания об осине; — знакомить с новым явлением — почками.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Ласковое весеннее солнышко пригрело зеленоватый ствол осины. Облетели с почек блестящие коричневые колпачки, и начали расти мохнатые сережки. А за ними покачнутся зеленые дрожащие листочки. Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Никто не пугает, а вся дрожит. (<i>Осина.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что весной до появления листочков вырастет на дереве?</li> <li>◆ вспомните, почему дрожат листья дерева?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Подметание дорожек на участке, сбор прошлогодних листьев.</p> <p><i>Цели:</i> — закреплять умение трудиться сообща; — воспитывать трудолюбие.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Хитрая лиса», «Воробушки».</p> <p><i>Цели:</i> — упражнять в беге врассыпную; — развивать ловкость, быстроту.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> — «Перебрось за линию».</p> <p><i>Цели:</i> — упражнять в метании предметов; — развивать быстроту реакции.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 4</b> <b>Наблюдение за проталинами</b></p> <p><b>Цели:</b> — учить вести наблюдение за сезонными изменениями в природе; — формировать знания о взаимосвязях, происходящих в неживой природе.</p> <p><i>Ход наблюдения</i> Голубые, синие небо и ручьи, В синих лужах плещутся стайкой воробьи. На снегу прозрачные льдинки-кружева, Первые проталины, первая трава. <i>Е. Трутнева</i> К нам весна шагает быстрыми шагами, И сугробы тают под ее ногами. Черные проталины на полях видны, Верно, очень теплые ноги у весны. <i>Г. Ладоницков</i> Воспитатель задает детям вопросы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Какие изменения произошли в природе весной?</li> <li>◆ Что вы наблюдали сами?</li> <li>◆ Как изменился снег с приходом весны?</li> <li>◆ В каких местах вы наблюдали проталины?</li> <li>◆ Почему не везде появились проталины?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка участка после таяния снега.</p> <p><i>Цели:</i> — приучать к чистоте и порядку; — воспитывать чувство прекрасного.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «По проталинам», «На поляне».</p> <p><i>Цель:</i> развивать умение быстро бегать, прыгать, увертываться от ловишки.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цели:</i> — упражнять в развитии ловкости; — закреплять навыки мягкого приземления.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за дятлом</b></p> <p><b>Цели:</b> — расширять знания об особенностях внешнего вида, повадках птицы и среде ее обитания; — формировать реальные представления о жизни птицы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Дятел длинным языком Капли сока лижет, Бабочка, усевшись ниже, Пьет прозрачным хоботком. Муравьи и мошки По березе гладкой Ползут, как по дорожке, За капелькою сладкой. Всех березка напоила, Вешним соком оделила!</p> <p><b>Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.</b> Кто присел на толстый сук И стучит: тук-тук, тук-тук? (<i>Дятел.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Где зимуют дятлы?</li> <li>◆ Чем любят лакомиться дятлы ранней весной? (<i>Березовым соком.</i>)</li> <li>◆ Что помогает дятлу доставать насекомых из-под коры деревьев?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как дятел строит гнездо?</li> <li>◆ Как выглядит дятел? Почему дятлов называют «санитарами леса»?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка участка от остатков снега и мусора.</p> <p><b>Цели:</b> — приучать к чистоте и порядку на участке; — воспитывать дружеские отношения.</p> <p><b>Подвижные игры</b> » «Сбей кеглю».</p> <p><b>Цель:</b> развивать координацию движений, умение предать силу броску. «Прыгуны».</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в подскоках на месте с поворотами направо, налево, вокруг себя.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 5</b> <b>Наблюдение за ветром</b></p> <p><b>Цели:</b> — закрепить обобщенные представления о сезонных изменениях; — дать понятие о ветре, его свойствах; — определить направление ветра.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Ветер — движение воздуха. Он невидим, но ощутим по дуновению, движению предметов (качаются деревья, летят листья, бумага и т.п.). Ветер способствует опылению растений, распространению семян, движению парусных яхт. Помогает человеку переносить сильную жару (подул ветерок — стало лучше дышать). Одновременно очень сильный ветер приносит штормы, бури, ураганы, что иногда приводит к разрушению жилья человека, морским кораблекрушениям.</p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку. Свищет, гонит, вслед ему кланяются. (<i>Ветер.</i>)</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка дорожек.</p> <p><b>Цель:</b> воспитывать желание трудиться.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Быстрее ветра», «Кто смелее?».</p> <p><b>Цель:</b> развивать быстроту бега, навыки лазания.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Прыгни дальше».</p> <p><b>Цель:</b> продолжать учить прыгать в длину с разбега.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 6</b> <b>Наблюдение за проклюнувшимися почками березы</b></p> <p><b>Цель:</b> продолжать знакомить с березой, ее особенностями в весеннее время года.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадки, предлагает ответить на вопросы. — Я раскрываю почки — В зеленые листочки, — Деревья одеваю, — Посевы поливаю, — Движения полна, — Зовут меня ... (<i>весна</i>). — Она весну встречает, — Сережки надевает, — Накинута на спинку — Зеленая косынка, — А платьице в полоску. — Ты узнаешь ... (<i>березку!</i>) — О каком времени года говорится в загадке? — Перечислите признаки весны?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Что это за дерево?</li> <li>◆ Что произошло с почками?</li> <li>◆ В каком состоянии находятся деревья весной? (<i>пробуждаются.</i>)</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Заготовка талой воды для поливки комнатных растений; уборка мусора с участка.</p> <p><b>Цель:</b> обеспечивать участие в трудовой деятельности каждого ребенка.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Бездомный заяц», «Караси и щука».</p> <p><b>Цель:</b> упражнять в беге, умении действовать по сигналу.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Пустое место», «Брось за флажок».</p> <p><b>Цели:</b> закреплять умение быстро бегать; — развивать глазомер.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 7</b> <b>Наблюдение за трясогузкой</b></p> <p><b>Цель:</b> знакомить с трясогузкой, внешним видом, средой ее обитания.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Трясогузка, трясогузка Полосатенькая блузка! Я тебя всю зиму жду — Поселись в моем саду! И за ставенькой резной Свей гнездо свое весной. Трясогузка — стройная и грациозная. Спинка и бока серые, брюшко белое, верхняя часть груди, хвост и крылья черные, блестящие, украшенные по краям белыми прыжками. Прилетает ранней весной, вьет гнезда по берегам рек и озер из соломинок и тонких веточек, устилает пухом. Питается живым кормом.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как выглядит трясогузка?</li> <li>◆ Чем питается?</li> <li>◆ Когда прилетает в наши края?</li> <li>◆ Как заботится о своем потомстве?</li> <li>◆ Чем птицы заняты весной?</li> </ul>	<p>Весною дел у птиц немало: Встала птаха поутру, Целый день она летала И ловила мошкарю. Сядет с мошкою на ветку, Тихо пискнет: «Я, мол, тут!» Знает, маленькие детки С нетерпеньем маму ждут.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Подготовка грядок к посеву семян. <i>Цель:</i> формировать трудолюбие, желание доводить начатое дело до конца.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Не опоздай». <i>Цель:</i> учить проползать под скамейкой любым способом (прямо или боком). «Не упусти мяч». <i>Цели:</i> — учить передавать мяч, не роняя и не останавливаясь; — воспитывать дружелюбие.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> — Развитие движений. <i>Цель:</i> закреплять умение бросать мяч в цель.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 8</b> <b>Наблюдение за солнцем</b></p> <p><b>Цель:</b> помочь обнаружить связи между теми или иными признаками погоды, сезонными изменениями в жизни растительного и животного мира, влиянием солнца на живую и неживую природу.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Люди добрые, солнцу красному, Лику ясному Поклоняйтесь, улыбайтесь Распрекрасному. <i>В. Брюсов</i> Важнейшим фактором, определяющим погоду, является солнце — источник жизни, света и энергии. Весной солнце начинает подниматься все выше и выше, тем сильнее оно греет землю, поэтому погода теплее.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Когда вы возвращаетесь с прогулки, замечаете, где находится солнце?</li> <li>◆ Почему вы чувствуете, что весна уже наступила?</li> <li>◆ Что происходит с растениями, когда солнце ярко и долго светит?</li> </ul> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка дорожек от мусора и снега. <i>Цель:</i> развивать желание работать дружно, помогая друг другу.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Поймай мяч», «Караси и щука». <i>Цели:</i> — продолжать учить самостоятельно договариваться о распределении ролей; — упражнять в умении ловить и передавать мяч.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> — Развитие движений. <i>Цели:</i> — обучать прыжкам в высоту с бокового разбега; — закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за тополем</b></p> <p><b>Цели:</b> продолжать знакомить с деревьями на участке; — формировать представления о внешнем виде тополя весной.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Воспитатель подводит детей к дереву, задает вопросы. ◆ Как называется это дерево? ◆ А как вы узнали? ◆ Какие части тополя вам знакомы? Весной на тополях набухают крупные почки. Когда клейкая оболочка упадет с них на землю, раскрываются пахучие блестящие листочки. Листья распускаются быстро и буйно. С утра дерево еще без листьев, а в полдень крона блестит и переливается развернутыми листьями. Тополиные листья свисают вниз на длинных черешках, слегка сжатых с боков, поэтому листья очень подвижны: трепещут и дрожат, даже при легких порывах ветра. Тополя чаще других деревьев сажают в городах, потому что они прекрасно очищают воздух от пыли и копоти и выделяют в атмосферу кислорода больше, чем другие деревья. Один тополь вырабатывает его столько, сколько три липы, четыре сосны, семь елей. Они неприхотливы и быстро растут.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Сбор палок, сломанных веток и сухих листьев. <i>Цель:</i> побуждать к желанию трудиться, работу выполнять чисто и аккуратно.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Совушка», «Веревоочка». <i>Цели:</i> — учить выполнять действия по сигналу, плавно работать руками, бегать в определенном направлении; — развивать быстроту, ловкость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Катание на велосипедах: — ехать по прямой; — по извилистой дорожке; — с разной скоростью. <i>Цель:</i> развивать двигательную активность.</p>

**Апрель**  
**Прогулка 10**  
**Наблюдение за погодой**

**Цели:**

— формировать представление о том, что изменения в природе весной связаны с вращением Земли вокруг Солнца; — закреплять знания о сезонных изменениях в природе.

**Ход наблюдения**

Ласточка примчалась  
Из-за бела моря.  
Села и запела:  
«Как февраль не злился,  
Как ты, март, не хмурься,  
Будь хоть снег, хоть дождик —  
Все весною пахнет».

*А. Майков*

**Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.**

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

- ◆ Что изменилось с приходом весны?
  - ◆ Что стало чаще появляться на небе?
  - ◆ Что изменилось на огороде?
  - ◆ Как вы думаете, почему снег не везде растаял, а маленькими клочками?
- Предложить детям объяснить, как они понимают поговорку «Зима весну пугает, да сама тает»?

**Трудовая деятельность**

Уборка экологической тропы.

**Цели:**

- учить видеть результат своего труда;
- работать в коллективе.

**Подвижные игры**

«Лесные тропинки», «Караси и щука».

**Цель:** разнообразить движения в зависимости от условий (по глубокому снегу идти с высоким подниманием колен, перешагивать с проталины на проталину, идти спиной вперед, придумать шаг для прокладывания тропинки, прыгать на одной ноге по глубокому снегу).

«Зима надоела».

**Цель:** находить свой вариант ответа (воспитатель читает закличку: «Жаворонки прилетите, студену зиму унесите, теплу весну принесите, зима нам надоела...»).

**Индивидуальная работа**

Развитие движений.

**Цели:**

- воспитывать бережное отношение к природе;
- совершенствовать умение в беге и прыжках.

**Май**  
**Прогулка 1**  
**Наблюдение за майским жуком**

**Цели:**

— расширять знания и представления об особенностях внешнего вида майского жука;  
— воспитывать любовь и бережное отношение ко всему живому.

**Ход наблюдения**

Чок-чок-чок-чок!  
Прилетел в сад жучок.  
На березу сел  
— Все листочки съел.

Позову скворцов  
Со всех концов,  
Позову грачей  
— Летите скорей!

Жука проглотите  
И мой сад спасите!

**Воспитатель задает детям вопросы.**

- ◆ Как выглядит майский жук?
  - ◆ Как он передвигается?
  - ◆ Где живет майский жук?
  - ◆ Чем питается майский жук?
  - ◆ Почему майских жуков называют вредителями лесов и садов?
  - ◆ Какие враги есть у майских жуков?
  - ◆ Где зимуют майские жуки?
- Майские жуки крупные, похожи на гладкие коричневые желуди. Майские жуки опасные вредители.

Особенный вред приносят их личинки: они живут в почве и питаются корнями растений. Живут личинки майских жуков долго — три-четыре года. А вот век майских жуков короткий. Весной они откладывают яйца и вскоре погибают.

У майских жуков в природе есть враги: летучие мыши и совы ловят их, а вороны, скворцы и грачи уничтожают личинок в почве.

Помогают лесам в борьбе с вредителями лисы, медведи, ежи — все они не прочь полакомиться жирными личинками и жуками.

**Трудовая деятельность**

Посадка семян гороха.

**Цели:**

- формировать навыки посадки гороха (разложить семена в бороздки, присыпать землей, полить);
- воспитывать интерес к труду.

**Подвижные игры**

«Кати в цель», «Догони мяч».

**Цель:** развивать глазомер и точность.

**Индивидуальная работа** Развитие движений.

**Цель:** совершенствовать приемы игры с мячом у стенки.

<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 2</b> <b>Наблюдение за цветником</b></p> <p><b>Цели:</b> продолжать наблюдение за ростом и развитием цветов; — закреплять умение ухаживать за растениями, поливать их, пропалывать.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Мне не нужен огород, ягода клубника — Лучше клумбы разобью, пусть растет гвоздика. Посажу тюльпан, нарцисс, розу, незабудку. Ты найди, не поленись, в сад мой на минутку. Первый опыт у меня не совсем удачен, Но тюльпаны, посмотри, выросли на даче! Быть садовником хочу, когда стану взрослым, Буду разводить цветы, хоть это и непросто.</p> <p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b> ♦ Ребята, как называются цветы, которые мы посадили? ♦ Что надо сделать, чтобы наши семена взошли? ♦ Почему некоторые растения называют однолетними, двулетними и многолетними?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Посадка цветов.</p> <p><b>Цели:</b> — формировать умение коллективно работать, выполнять поручения воспитателя; — закреплять знания о росте и развитии растений.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки».</p> <p><b>Цели:</b> — упражнять в беге в разных направлениях; — тренировать быстроту, выносливость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Попади в обруч».</p> <p><b>Цели:</b> — формировать умение метать в горизонтальную цель, вдаль на расстояние не менее 5—9 м; — совершенствовать координацию движений.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 6</b> <b>Наблюдение за облаками</b></p> <p><b>Цели:</b> — побуждать к высказыванию собственных догадок, предположений о причинах тех или иных явлений; — закреплять знания о неживой природе.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Могу я бесконечно Смотреть на небеса, Но шлепнул дождик в речку, И скрылись чудеса. <i>А. Сиголаев</i></p> <p>По состоянию облаков можно предсказать погоду. Когда они плывут высоко в небе и имеют небольшие размеры — жди хорошую погоду.</p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Чем вата ниже, Тем дождик ближе. (<i>Облака.</i>)</p> <p>♦ Из чего состоят облака? ♦ Всегда ли они бывают одинаковыми? ♦ Чем отличаются облака в солнечную погоду?</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Работа граблями и метлой.</p> <p><b>Цель:</b> учить видеть результат своего труда.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Не сбивай и поймай», «Дальше и выше».</p> <p><b>Цель:</b> продолжать учить преодолевать полосу препятствий, дрыгать легко, беззвучно.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> развитие движений.</p> <p><b>Цели:</b> — воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе; — упражнять в перепрыгивании через бревна, камни, пни; — развивать силовые качества.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 3</b> <b>Наблюдение за божьей коровкой</b></p> <p><b>Цели:</b> — расширять знания и представления об особенностях внешнего вида божьей коровки; — воспитывать внимательное и бережное отношение ко всему живому.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Божья коровка, алая спинка, Уцепилась ловко коровка за травинку. Вверх неспешным ходом Ползет по стебельку К пахнущему медом Яркому цветку. Поедает быстро Коровка вредных тлей, И цветков душистый Спасибо скажет ей!</p> <p><b>Воспитатель загадывает детям загадку и предлагает ответить на вопросы.</b> Всех жуков она милей, Спинка алая у ней, А на ней кружочки — Черненькие точки. (<i>Божья коровка.</i>)</p> <p>♦ Как выглядит божья коровка? ♦ Как она передвигается? ♦ На кого охотятся божьи коровки? ♦ Где они живут? ♦ Какую пользу приносят божьи коровки? ♦ Где зимуют?</p>	<p>Высадка рассады цветов в цветник.</p> <p><b>Цель:</b> совершенствовать навыки и умения посадки рассады в открытый грунт.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Пингвины с мячом», «Не наступи».</p> <p><b>Цель:</b> усложнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым предметом между ступнями. <b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><b>Цель:</b> совершенствовать прыжки на двух ногах с зажатым Предметом между ступнями.</p> <p>♦ Какие стихи, загадки, песни вы знаете о божьей коровке? У божьей коровки выпуклое овальное тело, ярко-красная или оранжевая спинка, украшенная черными точками. Божья коровка умеет ловко ползать, а может и летать, даже на большие расстояния: у нее есть маленькие крылышки, а под ними жесткие коричневые полупрозрачные подкрылья.</p> <p>Окраска божьей коровки — предостерегающая. Птицы знают, что насекомые с такой окраской — несъедобные.</p> <p>Божьи коровки поедают огромное количество тли, любят угоститься черведами, паутиными клещиками, личинками жуков-листоедов.</p> <p>Божья коровка — хищник, она поедает других насекомых, очень вредных для сельского хозяйства, и поэтому приносит людям большую пользу.</p> <p>На зиму божьи коровки прячутся в щелках коры деревьев, в сухих корягах или зарываются в землю.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 4</b> <b>Наблюдение за одуванчиком</b></p> <p><b>Цель:</b> развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, применения.</p> <p><b>Ход наблюдения</b> Желтая головушка, Розовая ножка. Одуванчик-солнышко Подержу в ладошке. Появилось солнышко В мае на лугу, На него люблюсь, Очень берегу. Жаль, недолго солнышко Будет золотым, Побелеет солнышко — И расстанусь с ним. <span style="float: right;"><i>В. Мирясова</i></span></p> <p>Одуванчик назван солнышком, потому, что его цветок желтого цвета, круглый и похож на солнышко. Сначала появляется зеленый бутон, который раскрывается в желтый цветок, затем на месте лепестков появляются белые пушинки — зонтики, с помощью которых ветер разносит семена цветка.</p>	<p>Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение, произрастает по всей территории нашей страны. Сырьем являются корни. Отвар корней одуванчика применяется в качестве горечи для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян, часть корней и корневищ желательно оставлять в земле для возобновления растений.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка участка от сухих веток.</p> <p><i>Цель:</i> воспитывать положительное отношение к труду, ответственность при выполнении поручений.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Спящая лиса».</p> <p><i>Цель:</i> упражнять в беге, подбрасывании и ловле мяча. «Перелет птиц».</p> <p><i>Цель:</i> учить выполнять действия по сигналу.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Прыжки вверх с места.</p> <p><i>Цель:</i> развивать прыгучесть, сочетая силу с быстротой.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 5</b> <b>Наблюдение за комаром</b></p> <p><b>Цели:</b> — расширять представления об особенностях внешнего вида комара; — формировать реалистические представления о природе.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Очень маленький на вид, Надоедливо звенит. Прилетает вновь и вновь, Чтобы выпить нашу кровь. (<i>Комар.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Как выглядит комар?</li> <li>◆ Как он передвигается?</li> <li>◆ Есть ли у комаров уши?</li> <li>◆ Чем питаются комары?</li> <li>◆ Почему возле рек, прудов и болот всегда много комаров?</li> <li>◆ Почему комаров называют вредными насекомыми?</li> <li>◆ Какие враги есть у комаров?</li> <li>◆ Какие загадки и сказки о комарах вы знаете?</li> </ul> <p>Надо мной комарик вьется И звенит, звенит, звенит, Кровушки моей напьется И в окошко улетит.</p>	<p>У комара тонкое тело, слабые ноги и два брюшка. На голове комара есть хоботок, которым он прокалывает тело жертвы и сосет кровь, а также пара маленьких усиков. У комаров есть «уши», которые находятся в усах.</p> <p>Комары-самцы питаются сладким нектаром цветов и соком растений, а самки сосут кровь. Комары — вредные насекомые, так как разносят опасные болезни.</p> <p>Лягушки и жабы помогают побеждать кровожадных насекомых, питаются комарами стрекозы и птицы.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Уборка петрушки.</p> <p><i>Цель:</i> учить правильно и аккуратно срывать веточки петрушки, не повреждая корневую систему.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Пронеси, не урони», «Пожарные».</p> <p><i>Цель:</i> учить перелезанию «перекатом» через препятствие.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений.</p> <p><i>Цель:</i> совершенствовать навыки лазания по гимнастической лестнице.</p>

**Май**  
**Прогулка 7**  
**Наблюдение за стрекозой**

**Цели:**

— расширять знания о внешнем виде стрекозы;  
— воспитывать внимательное и бережное отношение ко всему живому.

**Ход наблюдения**

Склонились низко лозы

Над гладью тихих вод,

Мы, быстрые стрекозы,

Здесь водим хоровод.

Без всякого усилья

Скользим мы над водой,

Сверкают наши крылья

Прозрачною слюдой.

**Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.**

У нее четыре крыла,

Тело тонкое, словно стрела,

И большие-большие глаза.

Называют ее ... (*стрекоза*).

\* Как выглядит стрекоза?

\* Как она передвигается?

\* Почему у стрекозы огромные глаза и короткие усики?

\* Где живет стрекоза?

\* На кого она охотится?

\* Чем питается?

\* Есть ли враги у стрекозы?

\* Какие стихи, загадки, сказки о стрекозе вы знаете?

У стрекозы четыре сетчатых крыла, длинное стройное брюшко. Стрекоза летает быстро, ловко, уверливо, а ее удлинённое тело, словно руль, помогает ей сохранить нужное направление в полете. У стрекозы огромные глаза, помогающие ей высматривать добычу, а усики короткие, почти незаметные. Они большой роли в их жизни не играют.

Стрекоза — хищное насекомое. Она питается мошками, комарами, жучками, которых хватает на лету цепкими лапками,

Осенью стрекозы прячутся под сухой листвой, забиваются в щели коры или старые гнилые коряги, спят до весны.

**Трудовая деятельность**

Посадка картофеля.

*Цель:* совершенствовать навыки и умения посадки клубней картофеля в лунки.

Подвижные игры

«Сумей вскочить», «Лягушки в болоте».

*Цель:* продолжать обучать прыжкам с разбега.

**Индивидуальная работа**

«Кто дальше?».

*Цель:* совершенствовать технику прыжка (сильный толчок, энергичный взмах рук).

**Май**  
**Прогулка 8**  
**Наблюдение за мать-и-мачехой**

**Цель:** развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, хранения и применения.

**Ход наблюдения**

Мать-и-мачеха обыкновенная — многолетнее травянистое растение. Растет на береговых обрывах, в оврагах. Сырьем являются листья. Настой листьев мать-и-мачехи применяется как отхаркивающее средство.

Пригрело весеннее солнышко и рассыпались на проталинках круглые золотые монетки. «Весну цветов открывает сверхранний первенец — мать-и-мачеха. Этот золотой подснежник растет на солнечных глинистых оврагах и распускается раньше всех трав — до выставки ульев, вылета первых пчел, до ледохода» - Так высказывался о мать-и-мачехе фенолог и писатель Д. Зув. Почему же цветок получил такое название? Да потому, что нижняя часть листа покрыта густыми белыми волосками. Если погладишь ее рукой, ощутишь мягкость и тепло. Словно приласкала тебя ласковая матушка.

А верхняя часть листа гладкая, холодная, словно прикосновение суровой мачехи.

Нельзя вырывать растение с корнями, так как такие «заковки» ведут к полному уничтожению растений.

Нельзя срывать или срезать полностью листья с одного куста. Лекарственные растения следует собирать строго в указанные календарные сроки.

**Трудовая деятельность**

Посадка семян лекарственных трав.

*Цель:* учить правильному посеву семян.

**Подвижные игры**

«Догони свою пару».

*Цель:* учить бегать по сигналу воспитателя, не оглядываясь назад.

«Попади в цель».

*Цель:* учить бросать мяч в цель, соблюдать правила игры.

**Индивидуальная работа**

«Веселые прыжки».

*Цель:* закреплять прыжки через два предмета.

<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 9</b> <b>Наблюдение за разными видами транспорта</b></p> <p><b>Цели:</b> — закреплять знания о том, что человек пользуется велосипедом, который не требует бензина; — человек, вращая педали, передвигается.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Велосипед — это вид транспорта. Слово «велосипед» обозначает «быстрые ноги». Для того чтобы на нем ездить, нужно ногами крутить педали, а рулем удерживать равновесие. Предложить детям рассмотреть велосипед. С самых первых детских лет Служит мне велосипед. Лучше он любой машины, Не нуждается в бензине! Я педалями кручу — Птицею с горы лечу. Но на горку, между прочим, Забираться трудно очень! Я недолго унываю, На педали нажимаю. Пусть немного и устану, Но зато сильнее стану!</p>	<p><b>Воспитатель задает детям вопросы.</b> ♦ Чем отличается велосипед от машины? (<i>Машины заправляют бензином.</i>) ♦ Почему становятся сильнее, когда катаются на велосипеде? (<i>Развиваются мышцы спины и ног.</i>) На двух колесах я качу, Двумя педалями верчу, За руль держусь, гляжу вперед, Я знаю — скоро поворот. Мне подсказал дорожный знак: Шоссе спускается в овраг. Качусь на холостом ходу У пешеходов на виду.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Подметание дорожек на участке, сбор мусора. <i>Цель:</i> воспитывать желание трудиться.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Шалтай-Болтай». <i>Цели:</i> — выполнять движения согласно тексту; — учить расслаблять мышцы рук, спины и груди.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> Развитие движений. <i>Цель:</i> совершенствовать ориентацию в пространстве, чувство равновесия.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b> <b>Прогулка 10</b> <b>Наблюдение за бабочкой</b></p> <p><b>Цели:</b> — на основе непосредственного восприятия формировать знания о характерных особенностях внешнего вида бабочки; — воспитывать доброе отношение к живым объектам, выделяя признаки живого.</p> <p><b>Ход наблюдения</b></p> <p>Звонят ручьи в апреле, Ласкает солнце нас. На луг мы прилетели И здесь танцуем вальс. Мы крылышки расправим — Красив на них узор. Мы кружимся, порхаем — Какой кругом простор! Душистыми цветами Весна встречает нас, И кажется, что с нами Весь луг танцует вальс! Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы. Она ярка, красива, Изящна, легкокрыла. Сама похожа на цветок И любит пить цветочный сок. (<i>Бабочка.</i>)</p> <p>♦ Как выглядит бабочка? ♦ Как она передвигается? ♦ Чем питается бабочка? ♦ Какую пользу приносит?</p>	<p>♦ Есть ли дом у бабочки? ♦ Есть ли у нее враги? ♦ Какие стихи, загадки, песни, сказки о бабочке вы знаете?</p> <p>У бабочки две пары крыльев, покрытых мелкими чешуйками. Тело бабочки тоже покрыто чешуйками и волосиками. У нее короткие усики и большие глаза. Спирально свернутый прозрачный хоботок бабочки — ее рот. Перелетая с цветка на цветок, бабочки собирают нектар и опыляют растения. Маленьких бабочек называют мотыльками. У бабочек есть враги — птицы и пауки.</p> <p><b>Трудовая деятельность</b> Расчистка огорода от мусора. <i>Цель:</i> воспитывать желание трудиться сообща, доводить начатое дело до конца.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Ловкая пара», «Мяч сквозь обруч». <i>Цель:</i> учить бросать мяч под углом.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> «Кто дальше?». <i>Цель:</i> совершенствовать навыки метания предметов вдаль</p>



Приветствую читателей. В этой статье я расскажу **как контролировать свои эмоции**. Речь пойдет о том как не поддаваться своим чувствам, своему настроению и душевному состоянию, сохранять трезвость ума и принимать правильные решения, а не действовать «на эмоциях». Статья довольно большая, так как тема того требует, это даже, на мой взгляд, самое малое, что можно по этой теме написать, поэтому можете читать статью в несколько подходов. Здесь вы также обнаружите много ссылок на другие материалы моего блога, и прежде чем приступать к их изучению, советую прочитать до конца данную страницу, а потом уж углубляться в чтение других статей по ссылкам, так как в этой статье я все равно пробежался «по верхам» (можете открыть материалы по ссылкам в других вкладках вашего браузера и потом приступать к чтению).



Итак, прежде чем говорить о практике, позвольте порассуждать о том, зачем вообще нужно контролировать эмоции и можно ли это делать вообще. Не являются ли наши чувства чем-то нам неподвластным, тем с чем мы никогда не сможем справиться? Давайте попробуем это выяснить.

## Чувства и эмоции в культуре

Западная массовая культура насквозь пропитана атмосферой эмоциональной диктатуры, властью чувств над человеческой волей. В фильмах мы постоянно видим, как герои, гонимые страстными порывами, совершают какие-то безумные поступки и на этом, бывает, строится весь сюжет. Персонажи фильмов ссорятся, срываются, злятся, кричат друг на друга, бывает, даже без особого на то повода. К их цели, к мечте их часто приводит какая-то неконтролируемая прихоть: будь то жажда мести, зависть или желание иметь власть. Конечно фильмы не состоят целиком из этого, я вовсе не собираюсь их за это критиковать, ведь это просто отголосок культуры, который заключается в том, что эмоции часто ставятся во главу угла.

Особенно это прослеживается в классической литературе (и даже классической музыке, я уж не говорю про театр): прошлые века были куда более романтическими, чем наша эпоха. Герои классических произведений отличались большим эмоциональным нравом: то они влюблялись, то переставали любить, то ненавидели, то хотели повелевать.

И так, между этих эмоциональных крайностей и проходил этап жизни героя, описанный в романах. Я также не буду критиковать великие классические книги за это, это замечательные, с точки зрения художественной ценности, произведения и они просто отражают ту культуру, которой были порождены.

Но, тем не менее, такой взгляд на вещи, который мы видим во многих произведениях мировой культуры, является не только следствием общественного мировоззрения, но также, указывает дальнейший путь движения культуры. Такое возвышенное, подобострастное отношение к человеческим эмоциям в книгах, музыке и кино формирует веру в то, что наши чувства не управляются, это то, что находится вне нашей власти, они определяют наше поведение и наш характер, они даны нам от природы и мы не можем ничего изменить.

Мы считаем, что вся индивидуальность человека сводится к лишь набору страстей, причуд, пороков, комплексов, страхов и душевных порывов. Мы привыкли думать о себе в такой манере «я вспыльчивый, я жадный, я стеснительный, я нервный и ничего не могу с этим поделать».

Мы постоянно ищем оправдание своим действиям в своих чувствах, снимая с себя всякую ответственность: «ну я действовал на эмоциях; когда я раздражен, я становлюсь неуправляемым; ну вот такой я человек, ничего не могу с этим поделать, это у меня в крови и т.д.». Мы относимся к нашему эмоциональному миру, как к неподвластной нам стихии, бурлящему океану страстей, в котором начнется буря, стоит только подуть слабому ветерку (ведь так же происходит в случае с героями книг и фильмов). Мы с легкостью идем на поводу у наших чувств, ведь мы такие какие есть и не может быть по-другому.

Конечно, мы стали видеть в этом норму, даже, более того, достоинство и добродетель! Излишнюю чувствительность мы называем **тонкой душевной организацией** и думаем об этом чуть ли не как о личной заслуге носителя такого «душевного типа»! Все понятие о большом художественном мастерстве мы низводим до уровня живописания движения эмоций, которое выражается в театральных позах, вычурных жестах и демонстрации душевных терзаний.

Мы уже не верим в то, что существует возможность обрести контроль над собой, принимать осознанные решения, а не быть марионеткой своих желаний и страстей. Имеет ли такая вера под собой серьезное основание?

Я считаю, что нет. Невозможность контроля чувств — распространенный миф, порожденный нашей культурой и нашей психологией. Контролировать эмоции можно и в пользу этого говорит опыт множества людей, научившихся быть в ладах со своим внутренним миром, им удалось сделать чувства своими союзниками, а не повелителями.

В этой статье и пойдет речь об управлении эмоциями. Но я буду говорить не только о контроле эмоций, например гнева, раздражения, но и о контроле состояний, (лени, скуки) и неуправляемых физических потребностях, (похоть, кревоугодие). Так как все это имеет общую основу. Поэтому если я далее говорю об эмоциях или чувствах под этим я сразу подразумеваю все иррациональные человеческие побуждения, а не только сами эмоции в строгом смысле этого слова.

## Зачем вообще нужно контролировать свои эмоции

Конечно же, чувствами можно и нужно управлять. Но зачем это делать? Очень просто, чтобы стать свободнее и счастливее. Эмоции, если не брать над ними контроль, берут управление на себя, что чревато всякими необдуманными поступками, о которых вы потом жалеете. Они мешают вам действовать разумно и правильно.

Также, зная о ваших эмоциональных привычках, вас легче контролировать другим людям: играть на вашем самолюбии, если вы тщеславны, пользоваться вашей неуверенностью, чтобы навязывать свою волю.

Эмоции стихийны и непредсказуемы, они могут застать вас врасплох в самый ответственный момент и помешать вашим намерениям. Представьте себе неисправный автомобиль, который пока еще ездит, но вы знаете, что в любую минуту на большой скорости может что-нибудь сломаться и это приведет к неминуемой аварии. Разве вы будете уверенно себя чувствовать за рулем такой машины? Также и неконтролируемые чувства могут нагрянуть когда угодно и вызвать самые неприятные последствия. Вспомните, сколько вы испытывали неприятностей из-за того, что не могли остановить волнение, успокоить зlobу, побороть робость и неуверенность.

Спонтанный характер эмоций затрудняет движение навстречу долгосрочным целям, так как внезапные порывы чувственного мира постоянно вносят отклонения в ваш жизненный курс, заставляя вас сворачивать то в одну, то в другую сторону по первому зову страстей. Как можно осознать свою подлинную цель, когда вы постоянно отвлекаетесь на эмоции?

В таком непрерывном коловращении чувственных потоков сложно обрести самих себя, осознать свои глубинные желания и потребности, которые и приведут вас к счастью и гармонии, так как эти потоки постоянно тянут вас в разные стороны, прочь от центра вашего естества!

Сильные, неконтролируемые эмоции, это как наркотик, который парализует волю и заключает вас в свое рабство.

Умение контролировать свои эмоции и состояния сделает вас независимым (от своих переживаний и от окружающих людей), свободным и уверенным, поможет добиваться своего и достигать намеченных целей, так как чувства больше не будут полностью контролировать ваш ум и определять ваше поведение.

На самом деле, порой очень трудно оценить негативное влияние эмоций на нашу жизнь в полной мере, так как мы каждый день находимся под их властью и заглянуть сквозь пелену из нагроможденных желаний и страстей представляется довольно трудным делом. Даже самые наши обычные поступки несут на себе эмоциональный отпечаток, и вы сами можете об этом не подозревать. Абстрагироваться от этого состояния бывает очень сложно, но, все равно, возможно, об этом буду говорить позднее.

## Чем отличается управление эмоциями от подавления эмоций?

Об этом я написал в статье **подавление эмоций vs. управление эмоциями**. Решил посвятить этому вопросу отдельный пост, так как стал получать вопросы от читателей.

## Какие именно эмоции нуждаются в контроле

Если б я сказал, что нужно контролировать только негативные эмоции, то это было бы слишком просто. Все немножко посложнее... Я бы сказал, что работать нужно с такими эмоциями, которые могут принести страдание вам и окружающим людям, заставить вас делать то, чего бы вы не хотели делать, если б не испытывали такого побуждения. Короче, в контроле нуждаются те чувства, от которых вы можете зависеть, которые лишают вас свободы выбора и приносят неприятности, эти эмоции являются *деструктивными*, даже если эти чувства сами по себе приятны (например, злорадство, приступ себялюбия, чувство которое вызывает первая утренняя сигарета и т.д.) Но приятны они только в том случае если получают удовлетворение, а иначе приносят большие страдания.

В христианстве есть концепция семи смертных грехов, об этом многие, скорее всего, слышали. Я сам не имею отношения к религии и вообще не верю ни в какого конкретного бога, но считаю, что положение о семи смертных грехах довольно неплохо отвечает перечню действительно опасных пороков, источников эмоций, требующих контроля.

Семь смертных грехов это гордыня, скупость, зависть, гнев, обжорство, похоть, лень и уныние. Позвольте далее я больше не буду прибегать к понятию греха, так как оно носит на себе отпечаток религиозного догматизма, потому что часто под грехом понимается то, что «плохо само по себе, просто потому что так сказано, плохо и все, без объяснений». Я же намерен объяснить в чем состоит опасность таких страстей, поэтому буду говорить о пороках, страстях, вредных эмоциях, как угодно.

Религиозная традиция не просто так выделила именно эти пороки, они, по ее мнению, являются причиной многих других человеческих пороков, которые вытекают из них. В этом я согласен с религией.

Действительно, данные чувства являются некими негативными фундаментальными психическими константами, которые могут сильно обуславливать наше поведение, выливаться в какие-то частные свои проявления, подобно широкой реке, которая распадается на много маленьких потоков. Так из-за гордыни мы можем строить всякие козни людям, которые нас критикуют, из-за зависти ненавидеть тех, кто стал удачливее нас и т.д.

Не стоит заикливаться именно на семи смертных грехах, я не ставлю эту концепцию во главу своих рассуждений. На самом деле, я бы добавил к перечню этих страстей еще кое что: это скука (наверное одно из самых опасных состояний, об этом я писал в статье **как справиться со скукой**), покорность (понятно что в вышеназванном списке мы ее не увидели, так как в религии покорность, безоговорочное послушание является, скорее, добродетелью. Я понимаю под этим раболепие перед авторитетами (начальниками, харизматическими лидерами и т.д.)) и страх (между тем религия, отчасти основана на страхе, в ней страх, почти что добродетель). В рамках своих рассуждений я бы сгруппировал эти пороки внутри трех еще более фундаментальных классов, «трех китов» эмоционального мира. Перечислю их:

**Эго.** Та часть нашей личности, которая требует признания, внимания, похвалы, всяческих социальных привилегий, подтверждения своего превосходства над другими людьми. Эго отражает наше социальное существование, наши ожидания в отношении людей, которые нас окружают, то, как мы хотим, чтобы к нам относились другие, тот образ нас самих, который мы желаем сформировать в сознании остальных людей своим поведением.

К проявлением Эго относятся гордыня, зависть, жажда денег (ради демонстрации своего превосходства, «потребление напоказ»), приступы себялюбия, хвастовства, злорадства, обиды, честолюбия, тщеславия и т.д.

Эго достаточно сильный источник наших переживаний и многие наши чувства идут отсюда.

**Слабости.** Все то что является результатом слабости нашей воли, характера и самоконтроля. Лень, уныние, стеснительность (**как перестать стесняться**), пассивность, несамостоятельность, покорность (раболепие перед авторитетом, бездумное послушание), зависимость от чужого мнения, трусость, страх, нервозность, волнительность, душевная хандра, и т.д.

**Жажда сильных переживаний.** Сюда входят все те желания, удовлетворение которых сулит нам физическое удовольствие или просто сильные чувства (не обязательно позитивные). Это может быть как несдержанность в удовлетворение естественных потребностей: похоть и чревоугодие, так и зависимость от других источников переживаний: наркотики (курение, алкоголь и проч.), деньги (как непосредственный источник наслаждения, так

и в качестве средства его получения, посредством покупки всяких вещей), острые ощущения, зависимость от телевидения, компьютерных игр, потребность в участии в интригах и ссорах и т.д.

На этих «трех китах» покоится наш эмоциональный мир, точнее та его часть, которая нуждается в контроле и опеке. Вы должны понимать, что это деление не окончательное, далеко не всегда можно определить какое-нибудь переживание строго в рамках одной из вышеназванных групп: часто какая-нибудь эмоция вызывается слабостью, эго и жадой сильных переживаний одновременно. Естественно это не точная наука: все что касается личности человека не поддается строгому делению, так как все в нем взаимосвязано и завязано друг на друге.



Но, тем не менее, такое деление имеет смысл. Я выделил именно эти группы по признаку общности в рамках одной категории: между завистью и гордыней больше общего чем между завистью и зависимостью от компьютерных игр, к тому же, как правило те люди, которые «болеют» честолюбием, легко подвержены зависти и прочим проявлениям «Эго» (эго-маньяки), но при у них может быть сильный характер, а жажда удовольствия будет совсем слабо выражена. А бывает с точностью наоборот, слабовольный и падкий до удовольствия человек не обладает никакими признаками эго-маньяка. Короче у нескольких разных эмоций из одной группы с большой вероятностью может быть один и тот же источник, который при этом может не является причиной для проявления чувств из другой категории.

Я выделил эти группы для того, чтобы свести все мнимое многообразие эмоционального мира человека, до трех основных классов. Так мне будет намного описывать чувства человека, а вам, в последствие, с ними работать.

Итак, чем же характеризуются эти чувства о которых пойдет речь, что объединяет некоторые из них, почему так важно не давать им ходу?

Помните, ранее, в этой статье, я уже сравнивал какие-то эмоциями с действием наркотиков. И не просто так, ведь можно увидеть много общего между многими нашими эмоциями и наркотиками, которые вызывают зависимость. Что же это?

- Невозможность окончательного удовлетворения. Сложно раз и навсегда насытить зависть, так как всегда будет кто-то, кто богаче, умнее и успешнее вас. То же относится к похоти, гордыне и другим порокам. Все женщины и вся слава мира не способны заполнить разнузданную похоть и нечеловеческую гордыню. Также и любой наркотик не в состоянии полностью удовлетворить вашу потребность в нем, он даст только временное удовлетворение.

• Привыкание, зависимость. Чем больше вы привыкаете идти на поводу у своего страха, лени, тем сильнее становятся эти пороки и обретают все больший контроль над вами, и тем сложнее становится вам действовать вопреки этим желаниям. Тут аналогия с миром наркоманов очевидна.

• Толерантность. Нет, это не в смысле «терпимости». Это еще и медицинский термин, который означает то, что со временем употребления какого-то лекарства или наркотика, для того, чтобы вызвать одинаковый по силе эффект требуется, каждый раз, большее количество этого вещества. Ну например, раньше вам хватало пол чашки кофе для того, чтобы почувствовать себя ощутимо бодрее, теперь, вам нужна уже целая чашка того же кофе или пол чашки более крепкого напитка. Это также узнаваемое свойство сигарет, **алкоголя** и многих других наркотиков. Похожее происходит и в ваших чувствах: для удовлетворения избалованной похоти нужно все больше сексуальных впечатлений, а ради того чтобы притупить всепоглощающую скуку приходится каждый раз прибегать к новым ощущениям. Скупость, гордыня, обжорство начинают требовать все больше денег, похвалы и еды, соответственно, по мере своего постоянного насыщения. Внутри этих чувств как бы начинает происходить процесс «инфляции».

• Деструктивность, вред. Эти чувства либо вредны для вас, приводя к необдуманным последствиям или мешают в достижении поставленных задач, либо несут вред для окружающих. Здесь обойдемся без примеров, думаю, что должно быть понятно

Можно сказать что какой-нибудь эго маньяк «торчит» на своей гордыне, пытается всеми доступными средствами вызвать восхищение своей персоной вокруг себя, если он это получает — он чувствует себя удовлетворенным, а если нет, то страдает («ломка») и делает все возможное, чтобы заполучить новую «дозу» внимания и похвалы. «Все возможное» значит действительно, все возможное: многие готовы на самые безумные поступки лишь бы кому-то что-то доказать, кого-то удивить. Такой человек находится во власти своего Эго, оно направляет его действия.

Другие эмоции, наоборот, «тормозят» нашу полезную активность, например мы не решаемся на что-то важное из-за того что **не уверены в себе**, переживаем о том, что подумают о нас другие люди, робеем, стесняемся. Опять же мы идем у на поводу у эмоционального мира, только вместо действия выбираем бездействие. (Это в основном относится к чувствам из разряда «слабости»)

Но, тем не менее, слезть с эмоциональной «иглы» также, как и с наркотической, сложно, но можно. Прежде чем перейти к основной части статьи позвольте сказать о самом контроле эмоций, что этот процесс под собой подразумевает. Является ли это полным устранением негативных эмоций? Или это снижение реакции на сигналы чувственного мира? Или просто умение совладать с каким-то чувством, вовремя принять необходимые меры, чтобы не наворотить дел?

Контроль эмоций включает в себя и то и другое и третье. Эмоции бывают разные, какие-то из них можно полностью устранить, например это эго-эмоции, (но их полная ликвидация не является вашей целью, вам сперва нужно научиться не реагировать на них), какие-то из них полностью уничтожить нельзя в принципе, это похоть и обжорство, так как сексуальное желание и голод будут вас преследовать всегда, нужно просто знать в них меру. А какие-то просто нуждаются в мудрой опеке, например, **чувство влюбленности**. Если не контролировать это, во всех отношениях, приятное состояние, то можно совершить много необдуманных поступков, о которых потом пожалеете (например, скорый брак, который потом может оказаться ненадежным). В этом плане просто не нужно терять голову.

## Контроль эмоций. Теория

В этой части я обозначу теоретические предпосылки контроля состояний, то что потребуется вам для понимание. То что это теория, не значит что ее не надо читать, она имеет очень тесное отношение к практике, которая без теории очень плохо обходиться.

## Перестаньте обожествлять эмоции

Пойдем по-порядку. Это то понимание, с которого вы должны начать. Ваши чувства это просто реакция нервной системы на окружающую обстановку (не всегда адекватная), химические процессы у вас в голове, а не какие-то неосозаемые, «нематериальные» вещи. Конечно, без эмоций обойтись нельзя, ведь не просто так они даны человеку. Эмоции подобны элементам интерфейса, существенно облегчающим работу с системой, они как ярлычки на вашем рабочем столе: путем нескольких кликов ведут вас к месту назначения, указывая наикратчайший путь.

Без этого принятие самых простых, обыденных решений, которые вы обычно принимаете мгновенно, не думая, превратиться в запутанный и витиеватый процесс. Вам будет сложно выбрать тот или другой вариант действия, так как все они станут для вас одинаково безразличны. Без эмоций вы не сможете работать, достигать своих целей и наслаждаться жизнью, короче, если лишить человека способности чувствовать, его жизнь превратиться в настоящий ад.

Бесспорно, эмоции нам нужны, но мало кто задумывается над тем, что они нуждаются в воспитании, тренировке, развитии, ровно так же, как наш интеллектуальный мир. Если этого не делать, если давать эмоциям ход, то, рано или поздно, они возьмут контроль над вами и принесут много бед. Поэтому *не следует обожествлять, идеализировать ваши чувства*. Не нужно видеть в них нечто роковое, постоянное и непреодолимое. Не следует ждать от эмоций вечного счастья или бесконечного страдания.

Ведь чувства нужны для того, чтобы облегчать вам жизнь, а не делать ее сложнее и запутаннее. Пускай всякие романтические веяния, в основе которых лежит признание власти эмоций над нашим разумом, останутся пережитком прошлого, а мы, вооружившись трезвой рассудительностью и волевой настойчивостью наконец-то обретем контроль над своим внутренним миром!

Когда человек ставит себя в зависимость от своих чувств, слепо идет у них на поводу, он становится подобен животному, которое не наделено способностью анализировать природу своих эмоциональных побуждений и оказывать им отпор. Если кошка боится пылесоса, то она сразу забивается под кровать и не задумывается над тем, откуда у нее этот страх, является ли он обоснованным и адекватным происходящему вокруг. Также это положение отражено в известной поговорке «труслив как мышь».

Ведь только человеку дана возможность противостоять своим иррациональным страхам, побуждениям и прибегать к помощи разума, а не довольствоваться одними лишь инстинктами. Следовательно, движение прочь от эмоциональной диктатуры обозначает стремление к *очеловечиванию*, к развитию.

Поэтому я не вижу ничего возвышенного и божественного в игре страстей, в отличие от романтических поэтов и художников прошлого и настоящего. Я также не вижу в этом ничего достойного тому, чтобы об этом писались целые романы и пускались в расход гектары лесов.

Ведь все эти бешеные страсти — действие бездумной стихии и, отдаваясь ей, человек лишь демонстрирует неспособность ей противостоять, он обнажает свои слабость, безволие и стремление к животному состоянию. Что же в этом возвышенного?

Я собираюсь рассказать о том как избавиться от гнета слепых чувств и страстей, поэтому, вперед, за мной!

## Осознавайте свои эмоции

Кое-что я писал об этом в своей статье про **развитие осознанности**. Здесь коснусь еще раз некоторых моментов и напишу еще кое-какие вещи.

Ключ к контролю эмоций и пониманию их природы лежит в их *осознании*. Это то с чего нужно начать, даже если вы еще не научились управлять своими переживаниями. Вы должны отстранено фиксировать умом появление в вас тех или иных эмоций и давать себе отчет в этом. Если, например, вы разозлились на кого-то из-за ерунды и, будучи не в силах совладать со злобой, накричали на него, но при этом, вы думали про себя «вот я опять злюсь из-за пустяков», то тогда можете считать, что вы уже сделали один решительный шаг навстречу контролю эмоций, пусть даже у вас не получилось остановить злость.

Почему это так важно? Во-первых, потому что вы, хоть и поддались плохому чувству, поймали себя на том, что это произошло, вы *осознали* его. Во-вторых, вы взяли ответственность за появление этого чувства на себя, вместо того чтобы валить на другого человека, («вот он такой-сякой, опять меня разозлил») вы подумали «злюсь Я». В-третьих, вы не стали зарываться головой в обстоятельства, породившие это чувства («он сказал, а я ему, а он мне»), а определили его в рамках общего явления «я злюсь из-за пустяков». Последнее также немаловажный аспект: вы обезличили чувство, лишив его индивидуального оттенка, а после того, как вы это сделали, контролировать это переживание стало ощутимо легче.

Это я назвал субъектно-ориентированным подходом. Потому что в нем источником эмоций является субъект, а не объект, то есть, вы сами, а не другие люди или обстоятельства. Субъектно-ориентированный подход является одной из первых глав в управлении эмоциями и очень важной главой. Чтобы научиться так смотреть на себя и на свои чувства требуется практика, нужно чтобы это вошло в привычку.

Практические упражнения я обозначил во **втором шаге** своего **плана саморазвития** (который представляет из себя серию последовательных шагов саморазвития, их вы можете пройти бесплатно на моем сайте). Там же более подробно я описал этот подход.

## Вывод

- Осознавайте появление эмоций
- Берите ответственность за них на себя
- Лишайте свои эмоции «индивидуальности»

Благодаря этому вы не только приблизитесь к управлению чувствами, но и поймете их природу, между вами и вашими чувствами начнет образовываться дистанция. Вы осознаете, что переживания не являются глубинными чертами вашей личности, не составляют ее основу, они просто некая «надстройка», привычка от которой можно избавиться. В вашей власти **изменить себя** и повлиять на свои чувства.

## Осознайте насколько адекватны ваши чувства и есть ли в них смысл

Адекватны ситуации, я имею ввиду, насколько они ей соответствуют. Например вы испытываете страх, волнение, перед тем как вас вызовет к себе начальник. Подумайте, чего *конкретно* вы боитесь: того что вас уволят? Есть ли для этого причины?

Подумайте об этом трезво и спокойно, а не через призму страха. Вы убедились что причин для этого нет, вас не за что увольнять, следовательно этот страх не адекватен. Но вы все равно боитесь. Чего? Может быть того, что



вас отчитают, скажут что вы плохо работаете? Даже если так, то чего в этом страшного? Мы взрослые люди, а страх перед нагоняем начальства — это страх перед воспитателем в детском саду, этот страх просто закрепился и во взрослой жизни. Он не должен вас беспокоить.

Даже если ваш страх действительно имеет основания, ибо вас действительно могут уволить, то все равно он не имеет смысла. Зачем бояться и нервничать? Предположим, что ваш руководитель хочет провести с вами беседу и понять нужно вас увольнять или нет. А ваша волнительность может говорить о вашей неуверенности в себе, которая, в свою очередь, является косвенным признаком того, что вы плохо справляетесь с работой (даже если это не так) и поэтому волнуетесь за нее. Получается, что мало того, что страх не имеет смысла, так он может только навредить.

Проводите такой анализ каждый раз когда вы нервничаете, боитесь, переживаете из-за мнения окружающих, робеете перед противоположным полом (думайте: почему? какой смысл в этих переживаниях?) и т.д.

Это, пока еще не контроль эмоций, это просто понимание, которое является ключевым в этом процессе. В ходе такого анализа вы убедитесь в том насколько эмоции стихийны и неразумны и в том, что часто в них нет никакого смысла и они могут только навредить.

## Не переоценивайте негативный эффект эмоций

Поясню. Вернемся к примеру с вредным начальником, который хочет вас отчитать, либо потому что вы и вправду плохо работаете, либо потому что он таким образом просто мотивирует сотрудников (такое часто бывает). Значит, вы пошли к нему и состоялся неприятный разговор. Неприятный только потому что вы испытывали внутренний дискомфорт во время того, как вам указывали на ваши профессиональные промахи.

Откуда этот дискомфорт? Очередная химическая реакция в голове, интерпретируя сигналы которой, мозг и создает в вас ощущение «неприятного разговора». Прислушайтесь к этому ощущению. Так ли это страшно и неприятно? Конечно чувство не из приятных, но это намного более терпимо чем сильная физическая боль, например.

В этом то и заключается этот принцип. Относитесь к негативным эмоциям как к слабой боли, которую нужно перетерпеть и тогда она пройдет сама. В прошлом пункте мы убедились, что это чувство не имеет смысла: не закикливайтесь на нем, абстрагируйтесь от него. Не следует драматизировать полученные переживания, зарываться в них с головой, думать о том как это плохо, воспринимайте это как явление внутреннее, а не внешнее (вместо «ой начальник меня, я никудышный и т.д.», думайте «меня ждут кратковременные неприятные ощущения и все» ).

Помните, это просто ситуация, в которой человек естественным образом испытывает чувство дискомфорта, который нужно просто перетерпеть! Это же совсем не страшно, если на этом не закикливаться, и разве стоит так переживать перед лицом такого пустяка, как просто неприятные эмоциональные ощущения? Конечно не стОит.

Вспоминайте об этом каждый раз перед тем, как начать неприятный, но важный разговор: перед свиданием, перед ответственным выступлением. Весь ваш страх перед мнением окружающих концентрируется только внутри вас, воплощается в наборе ощущений, и в вашей власти этим ощущением не поддаваться и терпеть их. А эти ощущения — сущие пустяки. Но люди многие люди забывают об этом и в своем страхе и неуверенности не могут решиться на важный разговор с близким человеком (который способен разрешить сложный конфликт, а

не оставить все как есть), на свидание. И из-за этого страха упускают массу возможностей, которые могут изменить их жизнь в лучшую сторону! Из-за какого-то пустяка, из-за какой-то кратковременной эмоции!

## Пройдемся еще раз по основным пунктам. Примеры

**Если вам предстоит важный разговор с начальником**, думайте об этом так: «сейчас я пойду к нему и попрошу больше зарплаты, так как я этого заслужил. Да, я испытываю страх и волнение, ведь мой руководитель такой жесткий, ну и пусть, это просто мои ощущения, я их перетерплю и войду к нему в кабинет и попытаюсь добиться своего. Ведь перспективы удачного завершения разговора очень ценны для меня, (так как они отразятся на уровне моего дохода) и ради этого можно и потерпеть небольшой эмоциональный дискомфорт»

**Вам не ответил взаимностью человек, в которого вы влюбились?** Либо принимайте меры: будьте настойчивы. Короче, в любом случае, проанализируйте ситуацию. Если вы уверены, что ее никак нельзя поправить, то без всяких «ахов» и «охов», без стенаний «ой как плохо жизнь кончилась» рассуждайте так: «в ситуации безответной любви люди обычно страдают. Мое страдание не является чем-то безумно оригинальным, это просто душевная боль, которая пройдет. Это не так страшно, бывает боль и пострашнее, я просто потерплю и она пройдет сама.»

**Собираетесь пойти на свидание?** Никаких «ой как она на меня посмотрит», «я что-то не так скажу, это так ужасно», настраиваете себя так: «да, я могу испытывать стыд и чувство неловкости, но это всего навсего мои эмоции, я их перетерплю. Нет ничего страшного в том, чтобы их пережить и я не собираюсь ставить крест на своем потенциальном счастье с любимым человеком только из-за того, что я боюсь испытывать какие-то там ощущения.»

И если вы, вопреки своим чувствам, все-таки сделаете то, что *должны* сделать, (попытаетесь добиться более высокой зарплаты, пойдете на свидание) то вас ждет награда, не только денежная или любовная, а даже, при возможной неудаче, вас ожидает иное вознаграждение. Это очень приятное чувство, его сложно описать, оно приходит тогда, когда вы преодолели свой страх, свою гордость, свою неуверенность и сделали что-то вопреки этим состояниям. Это ощущение самоконтроля, власти над обстоятельствами, силы своей воли... В общем попробуйте и вы не пожалеете.

К тому же, подобное отношение к своим негативным чувствам, ведет к их ослаблению. Чем меньше вы поддаетесь стыду, страху, стеснительности и робости, тем меньше они вас одолевают потом (как наркотик), пока совсем не исчезнут, и тем больше возрастает ваша способность контроля своих состояний, тем легче переносить неприятные эмоции, и тем меньше вы их боитесь. Вот и вся наука.

Я думаю, примеров в этом аспекте я дал достаточно. Этот аспект довольно тонкий, поэтому я позволил себе здесь много пояснений, чтобы добиться полного понимания. И если я где-то повторяюсь, я делаю это для того, чтобы осветить один и тот же вопрос с разных сторон для облегчения восприятия.

Так вот, если у вас будет получаться применять на практике все вышеназванные рекомендации, то вы, можно сказать, сделали первые, самые важные шаги к контролю эмоций. Вы уже поняли, что ответственность за свои чувства нужно брать на себя, а не валить все на внешний мир, что в игре страстей нет ничего возвышенного, что пороки приводят к бедам и делают вас зависимыми от себя, подобно наркотикам, что многие чувства не адекватны ситуации и мешают находить решение возможной проблемы, и, что негативные эмоции не так трудно перетерпеть, что проблему нужно видеть, в первую очередь, в своем наборе ощущений, а не в окружающих обстоятельствах.

Это была теоритическая часть, которая призвана сформировать некий фундамент понимания, осознанности. То знание, каким можно вооружиться.

Теперь хотелось бы перейти уже к куда более практическим вещам.

## Воспитание эмоций. Практика.

Теперь перейдем к практике. Не бойтесь, эта часть намного короче теоретической, до конца осталось немного =>).

### Развивайте силу воли.

Осознанность и трезвый подход к анализу своих ощущений хоть и, бесспорно, важные вещи но их для управления эмоциями не достаточно. Если осознанность (в это понятие включается все то о чем я говорил выше в теоретической части) это мозг контроля чувств, то воля — ее мышца, реализующая команды мозга. И если эта мышца развита слабо, то команды головного центра не выполняются. Вы можете прекрасно осознавать, что вы порочны и от ваших пороков один лишь вред для вас и окружающих. И вы можете даже хотеть эти пороки в себе искоренить и вы знаете, что это возможно.

Но вам чего-то не хватает для того, чтобы противостоять своим страстям и порокам. Это «что-то» является волей. Вы можете спросить причем тут сила воли, ведь это то, что позволяет мне, читающему эту статью, не есть много еды на ночь, например, или не брать в рот сигарету через день после того, как я решил бросить курить. Причем тут контроль эмоций?



А притом, что воля это внутренний ресурс, мера вашей душевной силы, используя которую, вы управляете своим телом и своей жизнью. Она нужна не только для того, чтобы уметь отказаться от сладкого, но и для контроля своего сознания, разума.

К тому же, я уже сравнивал эмоции с наркотиками: в чувствах лежит некое искушение, которое вы можете преодолеть посредством своей силы воли. И если вы научитесь контролировать свой голод, заставлять себя делать то что не хотите, то вы сможете управлять своим Эго, справляясь с приступами себялюбия и гордыни!

О том **как развить силу воли** я более подробно рассказал в соответствующей статье, поэтому здесь не буду этом делать акцент, но, пожалуй, остановлюсь на одном важном аспекте силы воли в контексте управления эмоциями. Теперь я покажу вам как это работает в следующем пункте.

## Делайте противоположное тому, на что провоцирует вас эмоция

- Если вы разозлились на человека — улыбнитесь и скажите что-нибудь приветливое вместо того, чтобы бросить ему в лицо какую-то гадость.
- Если вас терзает приступ уязвленной гордыни из-за того, что кто-то оказался лучше вас, то тепло похвалите этого человека за его успех, а не замыкаетесь в своей гордыне думая «ух в следующий раз я ему покажу».
- Если вас одолели лень и уныние, вы не хотите ничего сделать в таких состояниях, то идите, да чего-нибудь сделайте, скотчите скворечник для птиц, например. =)
- Если вас распирают эмоции и вам не терпится позвонить кому-то и выговориться (именно так вы привыкли делать в такие моменты), не делайте этого!

А если невозможно сделать что-нибудь противоположное или не позволяют обстоятельства, то просто игнорируйте этот раздражитель, ведите себя так, как будто его нет.

Это отличное упражнение и если вы будете его выполнять, то скоро научитесь контролировать свои эмоции. Во-первых, это тренирует силу воли, умение управлять своим разумом. Во-вторых из-за принципа обратной связи (который заключается в том, что не только ваше состояние определяет ваши действия, но и наоборот) ваше настроение меняется на положительное. Например, если вы улыбнулись вместо того, чтобы выместить одолевшую вас злобу, то обратите внимание, что злоба уходит, а на ее место приходит замечательное чувство свободы и самоконтроля, о котором я писал выше. Только попробуйте!

## Принимайте реальность такой, какая она есть

Люди бывают злы, завистливы, несправедливы и это факт жизни, который нужно принять, вместо того, чтобы расстраиваться каждый раз из-за того, что вам нагрубили или поступили с вами несправедливо.

Не нужно негодовать по поводу тех вещей и событий, на которые вы не сможете повлиять. Более подробно об этом я писал в статье **Сила принятия — Как принять реальность, такой, какая она есть?**

## Медитируйте!

Медитация очень ценное упражнение по контролю эмоций, по развитию воли и осознанности. Те, кто давно читают мой блог могут это пропустить, так как о медитации я писал уже во многих статьях, а здесь я не напишу о ней ничего принципиально нового, но если вы плохо знакомы с моими материалами, то я настоятельно советую обратить на это внимание.

Из всего того, что я перечислил, медитация, на мой взгляд, самый эффективный инструмент для контроля за своим состоянием, как эмоциональным так и физическим. Вспомните невозмутимость йогов и восточных мудрецов, которые проводили много часов в медитации. Ну так как мы не йоги, целыми днями медитировать не стОит, но 40 минут в день на это потратить нужно.

Медитация не магия, не волшебство, не религия, это такое же проверенное упражнение для вашего ума, каким физкультура является для тела. Только медитация, к сожалению не так популярна в нашей культуре, а жаль...

Управление эмоциями заключается не только в том, чтобы их останавливать. Нужно еще поддерживать такое состояние, в котором сильные негативные эмоции просто не возникают или, если появляются, то поддаются контролю разумом. Это состояние спокойствия, трезвого ума и умиротворения, которое дарит вам медитация.

2 сеанса медитации в день, со временем, научат вас намного лучше управлять своими чувствами, не поддаваться страстям и не влюбляться в пороки. Попробуйте и вы поймете то о чем я говорю. И самое главное, медитация поможет вам абстрагироваться от постоянной эмоциональной пелены, которая обволакивает ваш разум и мешает трезво взглянуть на себя и на свою жизнь. Это и есть та трудность, о которой я говорил в начале. Регулярные занятия медитацией поспособствуют тому, чтобы вы справились с этой задачей.

О том **как правильно медитировать** есть целая статья на моем сайте и вы ее можете прочитать по ссылке. Настоятельно рекомендую этим заняться! Это в разы облегчит для вас достижение задачи нахождения гармонии и баланса со своим внутренним миром. Без этого будет очень сложно!

## Что делать когда одолевают эмоции?

Предположим, что вас настигли бурные эмоции с которыми сложно справиться. Что делать в таких ситуациях?

1. Осознайте что вы находитесь под давлением эмоций, поэтому нужно принять меры и не наворотить дел.
2. Успокойтесь, расслабьтесь (расслабиться помогут **дыхательные упражнения**), помните, что ваши действия сейчас могут быть нерациональными из-за одолевающих вас чувств, поэтому отложите принятие решений, разговоры, на другое время. Сперва успокойтесь. Попробуйте трезво проанализировать ситуацию. Берите ответственность за свои чувства на себя. Определите эту эмоцию в рамках обобщенного класса (Эго, слабости, жажда удовольствия) или в более частном виде (гордыня, лень, стеснительность и .т.д.).
3. В зависимости от ситуации либо делайте противоположное тому, что заставляет вас делать текущее состояние. Либо просто его игнорируйте, ведите себя так, как будто его нет. Или просто примите упреждающие меры чтобы не наделать лишних глупостей (по поводу этого я приводил пример про чувство влюбленности, в начале статьи: пускай это станет приятной эмоцией, а не превратится в неконтролируемое состояние, которое натолкнет вас на такие решения, о которых вы потом пожалеете).
4. Отгоняйте все мысли, рожденные этой эмоцией, не зарывайтесь в них головой. Даже если вы успешно справились с начальным эмоциональным порывом, это еще не все: вас все равно будут продолжать одолевать мысли, возвращающие ваш ум к данному переживанию. Запретите себе думать об этом: каждый раз, как приходят мысли о чувстве — отгоняйте их. (например вам нагрубили в пробке, не нужно портить себе настроение из-за случайного хамства, запретите себе думать о всей несправедливости этой ситуации (остановите мысленный поток «а он мне такой сякой, ведь он не прав...»), ведь это глупо. Отвлекитесь на музыку или другие мысли)

Постарайтесь проанализировать свои эмоции. Что послужило им причиной? Действительно ли нужны вам эти переживания или они только мешают? Так ли умно злиться по пустякам, завидовать, злорадствовать, лениться и пребывать в унынии? Действительно ли вам необходимо постоянно кому-то что-то доказывать, стараться быть везде лучшим (что невозможно), стремиться к получению как можно большего количества удовольствия, лениться и горевать? Какой станет ваша жизнь в отсутствии этих страстей?

А как измениться жизнь близких вам людей, когда они перестанут быть мишенью ваших негативных чувств? А что станет с вашей жизнью, если по отношению к вам никто не будет питать зловредных побуждений? Ну последнее уже не совсем в вашей власти (но только «не совсем», я ведь пишу эту статью, которую прочитает много людей, значит что-то я могу для этого сделать ;-)), но вы все равно можете приучить себя не реагировать на окружающий негатив, пускай люди, которые наполнены им, оставят его при себе, вместо того, чтобы *не будут передавать его вам.*

Не откладывайте этот анализ на потом. Приучите себя мыслить, рассуждать о своих переживаниях с позиции разума и здравого смысла. Каждый раз, после сильного переживания думайте о том, нужно ли оно вам, что оно вам дало, а что отняло, кому оно навредило, как заставило вас себя вести. Осознайте как сильно ограничивают вас ваши эмоции, как они вами управляют и заставляют делать то, что вы никогда бы не сделали в здравом уме.

На этом и закончу эту длинную статью о том, **как контролировать свои эмоции.** Желаю вам успехов в этом деле. Надеюсь весь материал на моем сайте поможет вам в этом.