



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«Пешие прогулки и походы с дошкольниками»

Пешком ходить – здоровым быть! Эта народная мудрость особенно актуальна на сегодняшний день. Для детей и взрослых ходьба – это возможность дать умеренную естественную нагрузку на мышцы, легочную диафрагму, что стимулирует общий тонус и кровообращение, способствует регулированию обмена веществ.

Ребенку ходить пешком в детский сад полезно, потому что во время пеших прогулок он получает требуемую дозу ультрафиолета, необходимую для образования витамина D, дышит свежим воздухом.

Дети очень много времени проводят в помещении. Родители, несмотря на спешку, должны подчинить свой распорядок дня потребностям детского организма.

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неопределимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Полезность ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.
- Пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце.
- Ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания.
- Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.
- Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник.
- Ходьба оказывает закалывающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.
- Пешие прогулки хорошо влияют на зрение
- Укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры.

- Пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом.
- Пешие прогулки повышают выносливость организма.
- Пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом. Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.
- Регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Положение тела при ходьбе:

Голову держать прямо и плечи должны быть расправленными. Для этого смотреть не под ноги, а взглядом выбирайте цель впереди.

Следить за спиной, держать ее прямо, пресс напряжен, живот втянут.

Держать руки рядом с туловищем, согнув их в локте.

Делая шаг, опускать ногу сначала на пятку, затем перекачивать ступню вперед.

Какая нужна обувь для ходьбы?

Основные ориентиры выбора — удобство, комфорт, вентиляция, легкость и прочность.

Когда лучше совершать пешие прогулки?

Желательно выходить на прогулку утром или вечером, поскольку утренняя прогулка зарядит вас и ребёнка положительной энергией на целый день, вечерняя же поможет лучше заснуть. Можете во время прогулки оставить проветриваться комнаты. Ведь как приятно лечь в теплую постель в прохладной комнате.

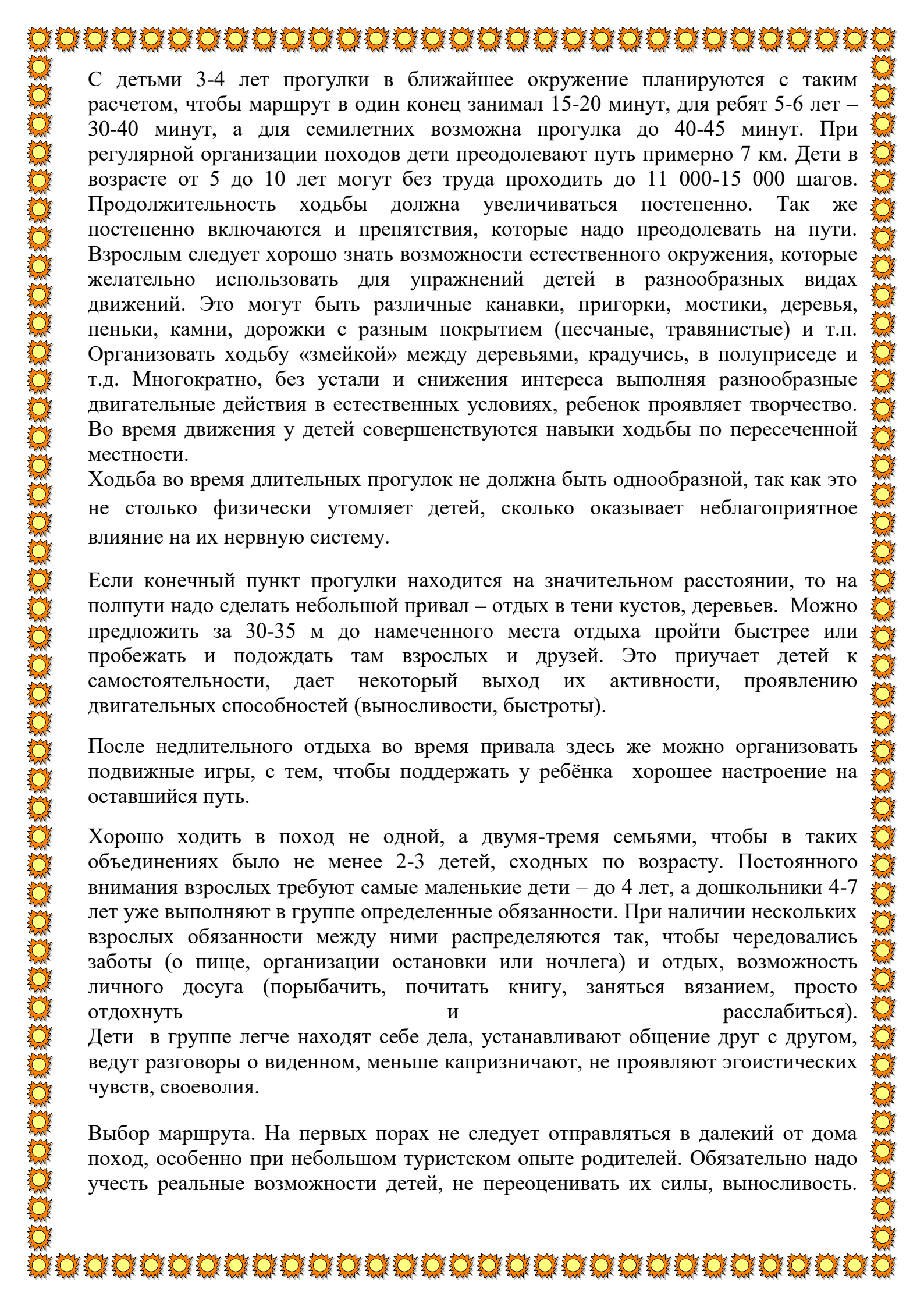
Что надо учитывать при ходьбе?

Надо, чтобы ребенок дышал через нос. Пройдя через носовую полость, воздух становится значительно теплее, он увлажняется и становится чище, чего не бывает при дыхании через рот. Кроме того, носовое дыхание рефлекторно улучшает мозговое кровоснабжение.

Следите, чтобы ребенок был одет в удобную одежду, без излишнего укутывания.

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья ребёнка. Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка с ребёнком требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.



С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет – 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км. Дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11 000-15 000 шагов. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п. Организовать ходьбу «змейкой» между деревьями, крадучись, в полуприседе и т.д. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях, ребенок проявляет творчество. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев. Можно предложить за 30-35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там взрослых и друзей. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребёнка хорошее настроение на оставшийся путь.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2-3 детей, сходных по возрасту. Постоянного внимания взрослых требуют самые маленькие дети – до 4 лет, а дошкольники 4-7 лет уже выполняют в группе определенные обязанности. При наличии нескольких взрослых обязанности между ними распределяются так, чтобы чередовались заботы (о пище, организации остановки или ночлега) и отдых, возможность личного досуга (порыбачить, почитать книгу, заняться вязанием, просто отдохнуть и расслабиться). Дети в группе легче находят себе дела, устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры о виденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

Подготовка к походу. Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2-3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

Дети 3-4 лет в семейном походе проходят в день 4-6 км, скорость ходьбы примерно 2,5-3 км в час, в 5-6 лет – 8-10 км. Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий. Для детей 3-7 лет предлагается длина трассы с препятствиями 80-100 м, считая по 5-6 м расстояния между отдельными препятствиями. Препятствия могут быть следующие:

- «Лягушатник» – из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.
- «Коридор» – обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.
- «Нора» – устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5-2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.
- «Бревно» – обрезок ствола длиной 3-4 м с неснятой корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.
- «Обезьянник» – образован двумя веревками (диаметром 10-12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2-3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.
- «Гол» – ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования. Для привала летом выбирается тенивое место с хорошим обзором, в холодную погоду – защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

Тяни в круг. На рюкзак кладется мяч. 5-6 детей, взявшись за руки, встают в круг вокруг рюкзака. При помощи различных движений, не расцепляя рук, каждый старается заставить партнера сбить мяч любой частью тела. Сбивший мяч выбывает из игры.

Найди свой домик. Ребята самостоятельно или с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, пенек) и находятся в них. В одном домике может быть двое детей. По сигналу выбегают на площадку, бегают, изображая

ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и над головой), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны руками). По сигналу «Найди домик!» быстро разбегаются, занимая домики.

Ходите пешком вместе с детьми! Будьте здоровы и счастливы!

Литература

- Вавилова, Елена Николаевна. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя дет. Сада.
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. М., 2016.
- Виноградова Н.Ф., Куликова Т.А. Дети, взрослые и мир вокруг. М., 1993.
- «Совместные пешие прогулки и экскурсии детей старшего дошкольного возраста и родителей как средство семейного досуга» Бакаева О. Н. Гамова С. Н.

Информационные источники:

https://kolokolchik-brt.edu.yar.ru/o_zdorove_minus_vserez/peshie_progulki_ipohodi.html

<https://multiurok.ru/files/peshkom-khodit-zdorovym-byt.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/10/konsultatsiya-dlya-roditeley-o-polze-peshih-progulok>

<https://r-v-r.info/sekrety/detyam-polezno-hodit/>