

Пешие прогулки имеют огромное влияние на психо-эмоциональное состояние детей: формируют умение саморегулировать произвольность поведения, успокаивают после подвижных игр, становятся своеобразной дыхательной гимнастикой. Такие прогулки в нашем детском саду осуществляются в виде запланированного маршрута с ходьбой в парах.

Большое значение имеет одежда для прогулок. Малоподвижный постоянно зябнувший ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребёнка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребёнок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребёнок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребёнка раздражение и сыпь. Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно даже легче. (Речь не идёт о детях «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.) Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

М.А.Рунова “Двигательная деятельность в детском саду”, стр. 95-100, 181-186.

Управление образования
Администрации г.Новочеркаска
Муниципальное бюджетное

Наш адрес:
346407 Россия,
Ростовская область
г.Новочеркасск
ул. Ленгника, 9
тел. 24-25-21

Управление образования Администрации
г.Новочеркаска
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский
сад № 68



на тему:
“Пешие прогулки-походы»



Задачи ДООУ:

- 1.Сохранение и укрепление здоровья детей, приобщать их к формированию основ здорового образа жизни.
- 2.Создание условий для обеспечения рационального двигательного режима.
- 3.Обеспечивать взаимодействие ДООУ и семей дошкольников.

Составила педагог-психолог: Кротенко Е.С.

Уважаемые родители, предлагаем вашему вниманию информацию о важности пеших прогулок. **Пешие прогулки** – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неопределимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психо-эмоциональное состояние человека.

Польза ходьбы и пеших прогулок для детей и взрослых 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.
- Пешие прогулки способствуют снижению уровня холестерина.
- 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 закаливающий 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.

Кроме того прогулки – походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их дыхательную артикуляцию, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Пешие прогулки – походы могут включать все или часть предлагаемых составляющих:
-переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
-наблюдение в природе и сбор природного материала;
-беседа с использованием художественного слова и разных слов к детям;
-выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, насекомых, зверей);
-подвижные и дидактические игры;
-физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
-комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
-упражнения на природной полосе препятствий;

самостоятельные игры;
-игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития детей.

Прогулки – походы могут быть разные, в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе.

Результатом таких досугов как правило, являются взаимные открытия, радость общения родителей и детей, приобретение опыта двигательного взаимодействия.

