

Влияние пешеходных прогулок на развитие дошкольника.

Ребенок дошкольного возраста воспринимает окружающий мир не совсем так, как видим и понимаем его мы, взрослые. Дети очень наблюдательны. Мы порой удивляемся тому, как они замечают какие-то мелочи, на которые и внимания не обратишь. Ребенок заметит, что «муравей тащит веточку задом наперед», что «электричка пищит, а паровоз гудит». Способность наблюдать окружающий мир – очень важное преимущество детства, оно помогает проникновению в мир. Детские многочисленные вопросы к взрослым – лучшее проявление любознательности.

Человек – часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь может быть полноценной. Благодаря природе развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир природы и мир движений, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребенка - дошкольника в условиях психологического комфорта.



не

Свежий воздух, ритмичная ходьба создают хорошее настроение, оказывают благотворное влияние на нервную систему, значительно повышают умственную и физическую работоспособность.

В городских условиях сделать это не просто, однако при желании, вполне возможно. В каждом городе есть скверы, парки, зоны отдыха. Они могут стать прекрасным объектом для наблюдения и частью маршрута. Социальные объекты, такие как библиотека, музей, стадион, магазин, почта, также включаются в план путешествий, чтобы обеспечить более точное и эмоциональное восприятие окружающего.



Основное назначение прогулок – активный отдых, а также

- = закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях;
- = развитие познавательных интересов;
- = расширение кругозора;
- = рост коммуникабельности;
- = воспитание нравственно – духовных качеств...

Разнообразие движений, используемых ребенком в своей деятельности, является важным показателем не только его двигательного, но и общего развития.

Физические нагрузки необходимы ребенку: они способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов, которые и

определяют меру крепости здоровья. Наивно полагать, что развитие быстроты, ловкости, выносливости может осуществляться само по себе, без напряжения.

Из всех форм организации физического воспитания именно пешеходные прогулки позволяют наиболее объективно спрогнозировать постепенное увеличение физических нагрузок.



Во время пеших прогулок усиленно работают мышцы ног, брюшного пресса, грудной клетки, а также связки и суставы рук. Для того чтобы сделать шаг одной ногой, необходимо привести в движение около полусотни мышц. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение. И важно помнить следующее: ***чем больше свободы в движениях и поведении мы предоставим детям, тем ярче будут их***

впечатления, тем больше пользы принесет им путешествие.

Правильно спланированное чередование познавательных, физкультурных, природоохранных мероприятий в пешеходной прогулке не только укрепляет здоровье детей, но и развивает их интеллект, выносливость, нравственные качества.

Прогулки требуют специальной подготовки...

Родители должны заранее спланировать:

- = день для прогулки и её продолжительность;
- = определить задачи, которые будут решаться;
- = выбрать способ передвижения: пешком, на лыжах, на велосипедах...;
- = наметить маршрут, его дальность и места отдыха.

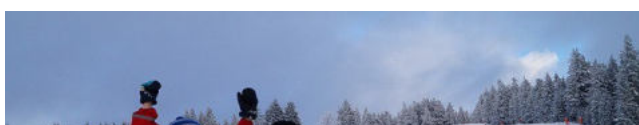


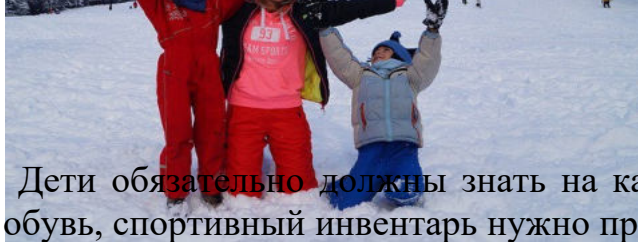
При выборе маршрута, способов передвижения и количества игр и упражнений родителям особо необходимо учитывать физическую подготовленность ребенка.

Взрослый продумывает последовательность и длительность выполнения движений. В зависимости от времени года и погодных условий необходимо обеспечить ребёнка соответствующей одеждой.

Готовится снаряжение:

- аптечка с набором медикаментов,
- при необходимости: рюкзак, сухой паёк, вода для питья, кружка, коврик, салфетки для рук.





Дети обязательно должны знать на какой день намечена прогулка, какую одежду, обувь, спортивный инвентарь нужно приготовить.

Перед выходом родители непременно должны напомнить детям общие правила поведения во время прогулки.

Продолжительность пеших прогулок увеличивается с возрастом детей:

от 30 минут в среднем возрасте, до 1, 30- 2 часов в старшем дошкольном возрасте.

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. 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. Пусть по пути к конечному пункту маршрута дети выполняют различные движения: перешагивают через канавки, взбираются на пни и спрыгивают с них. Через 15-20 минут родители могут объявить перерыв для отдыха, разнообразив его играми малой подвижности: словесные, логические, на развитие внимания, памяти...

На протяжении похода родители должны стремиться поддерживать у ребёнка хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

Возвращаться домой нужно кратчайшим путём. Идти нужно так, чтобы ребенок чувствовал себя бодро, быстро дошел до дома и успел подготовиться к отдыху или обеду.

