

Для Вас, Родители!

Гуляйте с детьми

Для укрепления здоровья детей и всестороннего физического развития большое значение имеют длительные прогулки на свежем воздухе. По возможности следует чаще выезжать с детьми за город: в лес, к речке, в поле. Общение с природой обогащает дошкольника, развивает наблюдательность, пробуждает интерес к окружающему миру. В связи с этим А.С.Макаренко писал: «Прогулка так и должна остаться прогулкой, она должна быть отдыхом, прежде всего, не нужно насилловать внимание ребенка и заставлять его выслушивать ваши поучения. Но во время таких прогулок внимание ребенка невольно останавливается на том. Что он видит, и несколько ваших слов, подкрепляющих его впечатления даже шутливых, какой-нибудь рассказ, представляющий параллель с прошлым, даже рассказ смешной сделают незаметно свое большое дело».

Прогулка на лоне природы оказывает большое влияние на эстетические чувства детей. Вместе с тем ее факторы – солнце. Воздух и вода – мощные средства укрепления здоровья.

Во время прогулки ребенок полностью удовлетворяет свои потребности в движении. Встречая на своем пути разнообразные естественные препятствия (подъёмы, спуски, пеньки, канавы и т.д.), он старается преодолеть их и становится более смелым, быстрым и настойчивым. Если прогулка планируется на длительное время (5-6 час). Нужно взять с собой еду, воду, аптечку (бинт, нашатырный спирт, пластырь, йод или зеленку, вату).

С детьми 4-5 лет прогулки проводят на расстояние 2-3 км. Преодолев 1-1,5 км, устраивают привал, чтобы отдохнуть, поесть и поиграть. Через 1-1,5 час возвращаются назад.

Дети 6-7 лет могут проходить расстояния до 3-5 км с большим привалом (2 часа). После 25-30 минут ходьбы



рекомендуются кратковременные остановки (4-5 мин) для отдыха. На большом привале ребенок отдыхает, собирает грибы и ягоды, ест, играет, а затем возвращается домой.

На прогулку следует выходить с утра (в 8-9 час). Тогда первая половина пути будет пройдена до наступления жары. В наиболее жаркое время дня (от 13 до 15 час) устраивается большой привал. Возвращаются домой после того, как спадет жара.

Зимой с дошкольниками проводятся длительные прогулки на лыжах. Одежда и обувь должны соответствовать условиям лыжной прогулки. Перед её началом внимательно проверьте лыжный инвентарь (крепления, кольца на палках и т.д.). Расстояние для лыжной прогулки для детей пяти-шести лет ограничивают 2 км, семи лет – до 3-4 км.

Для продвижения на лыжах выбирают пологие места, избегают крутых спусков. Где на большой скорости можно упасть или наехать на кусты и деревья. Передвигаются в основном попеременным шагом двухшажным ходом. Пройдя половину пути, отдыхают 10-15 мин, стоя на лыжах. Если снег неглубокий, лыжи можно снять. Подкрепившись бутербродом и выпив из термоса теплого чая, возвращаются домой. Выходить на лыжную прогулку лучше всего в первой половине дня, чтобы закончить её до наступления темноты.

Нужно стремиться к тому, чтобы физическая культура прочно вошла в повседневную жизнь семьи, чтобы каждый её член занимался утренней гимнастикой, но и находил время для пеших и лыжных прогулок, плавания, общих игр с детьми. Пример родителей в выполнении физических упражнений имеет большое воспитательное значение для малышей, влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях физической культурой.



Смолин Д.С., учитель по физической культуре