

*Рекомендации инструктора по физической культуре*

## **Прогулка с ребёнком – непростое дело!**

Г.А. Сперанский писал:

"День, проведённый ребёнком без прогулки,  
потерян для его здоровья"

Как только дети встают на ножки и начинают ходить самостоятельно, прогулки для них становятся чуть ли не любимым времяпровождением.

И вот тут-то взрослые понимают, что прогулка с ребёнком – очень непростое дело! Потому что приходится то вытаскивать малыша из лужи в мокрых штанах и ботинках, то смазывать йодом разбитые коленки, то беречь от разгуливающих во дворах животных...

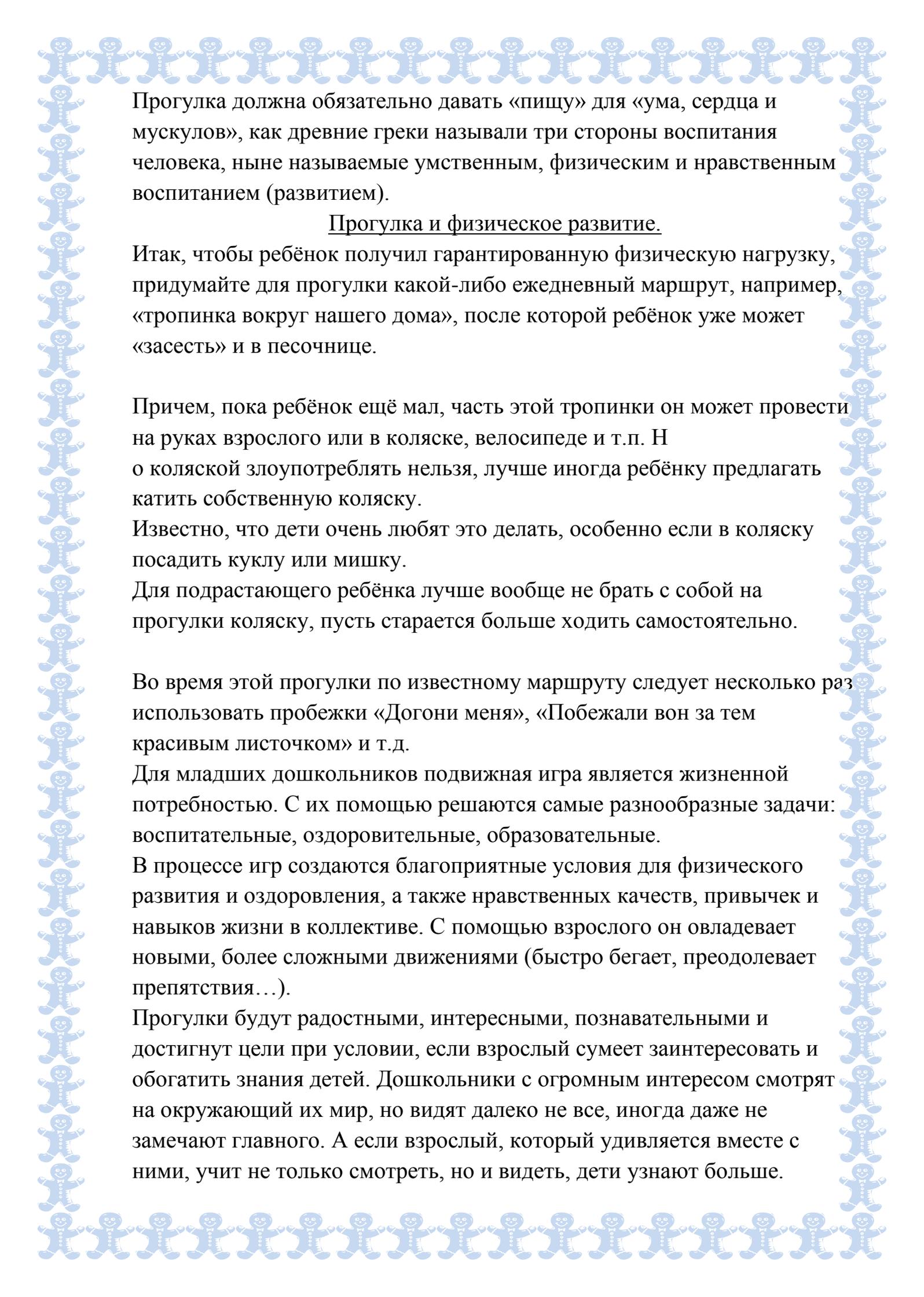
Но даже не на этих сложностях я бы хотела остановиться в данной статье, и даже не на общих правилах проведения прогулок (сколько времени гулять, во что одевать, при какой погоде гулять и т.п.), а на содержательной стороне организации прогулок, чтобы они приносили пользу для всестороннего развития ребёнка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Согласитесь, что если прогулкой называть часовое сидение в песочнице, то от этого будет очень мало пользы, скорее, такие прогулки могут принести один вред!

Как минимум, это – ограничение движений, что не на пользу физическому развитию маленького человека; однообразие деятельности; сужение кругозора; ограничение контактов со сверстниками и т.д.



Прогулка должна обязательно давать «пищу» для «ума, сердца и мускулов», как древние греки называли три стороны воспитания человека, ныне называемые умственным, физическим и нравственным воспитанием (развитием).

#### Прогулка и физическое развитие.

Итак, чтобы ребёнок получил гарантированную физическую нагрузку, придумайте для прогулки какой-либо ежедневный маршрут, например, «тропинка вокруг нашего дома», после которой ребёнок уже может «засесть» и в песочнице.

Причем, пока ребёнок ещё мал, часть этой тропинки он может провести на руках взрослого или в коляске, велосипеде и т.п. Но о коляске злоупотреблять нельзя, лучше иногда ребёнку предлагать катить собственную коляску.

Известно, что дети очень любят это делать, особенно если в коляску посадить куклу или мишку.

Для подрастающего ребёнка лучше вообще не брать с собой на прогулки коляску, пусть старается больше ходить самостоятельно.

Во время этой прогулки по известному маршруту следует несколько раз использовать пробежки «Догони меня», «Побежали вон за тем красивым листочком» и т.д.

Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные.

В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (быстро бегают, преодолевают препятствия...).

Прогулки будут радостными, интересными, познавательными и достигнут цели при условии, если взрослый сумеет заинтересовать и обогатить знания детей. Дошкольники с огромным интересом смотрят на окружающий их мир, но видят далеко не все, иногда даже не замечают главного. А если взрослый, который удивляется вместе с ними, учит не только смотреть, но и видеть, дети узнают больше.