

Организация семейных прогулок

Недостаточная двигательная активность - ГИПОДИНАМИЯ – отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем тела и мышц. Наибольшую опасность гиподинамия представляет для ослабленных детей. Таких детей ошибочно оберегают от движения, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а так же хроническим заболеваниям.

Одним из средств физического воспитания являются прогулки - походы, в ходе которых развиваются любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально-волевые качества, дружеские взаимоотношения и активное сотрудничество с родителями. Прогулки - походы могут быть различной направленности.

ВЕЧЕРНИЕ ИЛИ ДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ – ПОХОДЫ

Цель таких прогулок – походов: знакомство с окрестностями родного города, изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи дома или детского сада, посещение парков, лесопарков, расположенных в черте города и его ближайших окрестностях; получение новых знаний и впечатлений; укрепление своего здоровья.

ПРОГУЛКИ-ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ – СЕМЕЙНЫЕ



Такие прогулки – походы помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. В эти походы дети и родители идут вместе (братья, сестры и родители).

В лесу их могут встречать сказочные герои с заданиями и играми (игрушки или переодетые старшие дети). Дети преодолевают полосы препятствий, чтобы добраться до конечного пункта маршрута бивака. Там их ожидают сюрпризы, клады, сказочное дерево, волшебная елочка и т.п. Очень важно в процессе похода заострять внимание детей на том, что лес – наше богатство, источник жизни и здоровья, дом для диких животных и птиц, и его необходимо беречь и охранять. В процессе похода с детьми можно

рассмотреть, какие деревья и растения растут в лесу, уточнить, какую пользу они приносят человеку.

В семейных прогулках - походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках – походах разноплановое – заботливые, сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители сказочных героев.

Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость.

И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось.



Главный эффект от прогулок – походов – это укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.