

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка»
города Белореченска муниципального образования
Белореченский муниципальный район Краснодарского края

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«Ходьба для здоровья»

Подготовила: воспитатель гр.№2 Григорян М.Э.

Консультация для родителей «Ходьба для здоровья»



Дошкольный возраст — ключевой этап в становлении личности. Именно в этот период закладываются основы характера, формируются моральные принципы, волевые качества и модели поведения, развиваются базовые двигательные навыки и зарождается интерес к физической активности.

Движение — базовая потребность ребенка, через которую он познает мир, формирует психику и развивает внимание. Активная двигательная деятельность — необходимое условие для **здорового** развития и укрепления организма. Помимо специализированных упражнений, обычная **ходьба играет важную роль**. Многочисленные исследования и практический опыт подтверждают эффективность **дозированной ходьбы** как тренирующего фактора.

Ходьба — одно из первых освоенных движений после ползания. Она расширяет возможности ребенка, обогащает его деятельность, стимулирует активность и способствует полноценному развитию. **Ходьба** — доступный вид циклической нагрузки, задействующий основные группы мышц и умеренно активизирующий сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Под «**дозированной ходьбой**» понимается регулирование физической нагрузки (*дистанции, темпа, продолжительности*) с учетом возраста и состояния **здоровья ребенка**.

Оздоровительная ходьба доступна и полезна всем **здоровым людям**, включая детей. Максимальный эффект достигается при соблюдении режима.

Начинать рекомендуется с **ходьбы** по ровной поверхности в спокойную погоду (*ветер увеличивает нагрузку*) и в медленном темпе (*быстрая ходьба может вызвать утомление*).

Нагрузка при **оздоровительной ходьбе** определяется интенсивностью и объемом. Интенсивность должна позволять поддерживать разговор во время движения, не вызывая перенапряжения. Важно увеличивать дистанцию или время, а не скорость.

Освоение **оздоровительной ходьбы** проходит в два этапа. Первый – прогулочная **ходьба в привычном темпе**, с постепенным увеличением продолжительности от 15 до 30 минут. Второй этап – **оздоровительная ходьба**, с постепенным увеличением скорости и контролем пульса. Дыхание должно быть произвольным, через нос.

Для **оздоровительной ходьбы** характерны активное отталкивание стопой, мягкий перекал с пятки на носок, поворот таза и активное движение в тазобедренном суставе, постановка стоп почти параллельно.

Для контроля подготовленности периодически засекают время прохождения дистанции по постоянному маршруту.

Физические упражнения – важный инструмент для поддержания **здоровья**. Традиционные методы физического воспитания не всегда обеспечивают достаточную двигательную активность в детском саду.

Дозированная **ходьба** используется в лечебных целях для формирования правильной осанки и стереотипа **ходьбы**, развития ориентации в пространстве и зрительного внимания.

Важно измерять пульс до и после **ходьбы**, а также наблюдать за состоянием ребенка.

Упражнения в **ходьбе** для детей 3-4 лет развивают чувство равновесия, гибкость и грацию.

Упражнения в **ходьбе** для детей 4-5 лет развивают координацию движений и внимание.

Детская обувь должна быть удобной: легкой, с гибкой подошвой, небольшим каблуком, жестким задником, широким носком, шнурками и супинатором.

ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!