

**Государственное бюджетное
образовательное учреждение
гимназия № 625 (дошкольное
отделение)
города Москвы**

Оздоровительная ходьба- как средство активного отдыха детей дошкольного возраста



Первоначальная работа по введению оздоровительной ходьбы ведётся с педагогами детского сада:

1. На семинарах-практикумах педагогов обучают правильной технике ходьбы.
2. Изучаются основные задачи по возрастным группам.
3. Проводятся консультации педагога-психолога и воспитателя по физкультуре по вопросам влияния оздоровительной ходьбы на организм детей.

Советы педагога-психолога:

1. На начальном этапе оздоровительной ходьбы имеет смысл разделить детей на подгруппы: малоподвижных в одну подгруппу, моторных - в другую, детей с хронической патологией - в третью и т. п.
2. Детей нужно научить контролировать свой пульс, определять свое физическое самочувствие и если это необходимо, своевременно прекращать ходьбу.
3. Воспитателю также необходимо уметь оценивать физическое состояние детей по внешним признакам.
4. Каждому ребенку необходимо помочь выбрать оптимальную для него скорость. Один из основных принципов оздоровительной ходьбы- "Идти как идётся!"
5. Важно, чтобы дети получали от ходьбы максимум

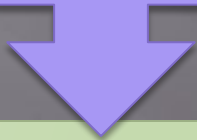
МЛАДШАЯ ГРУППА



Основные задачи:

- Привить навык ежедневной ходьбы
- Вызывать положительные эмоции у детей во время ходьбы.

СРЕДНЯЯ ГРУППА



Основные задачи:

- Привить навык ежедневной ходьбы
- Учить детей правильному дыханию при ходьбе, следить за осанкой
- Вызывать положительные эмоции у детей во время ходьбы

Основные

задачи:

- Учить детей правильной технике ходьбы
- Закреплять навыки правильного дыхания при ходьбе
- Вызывать положительные эмоции у детей во время и после ходьбы

Основные задачи:

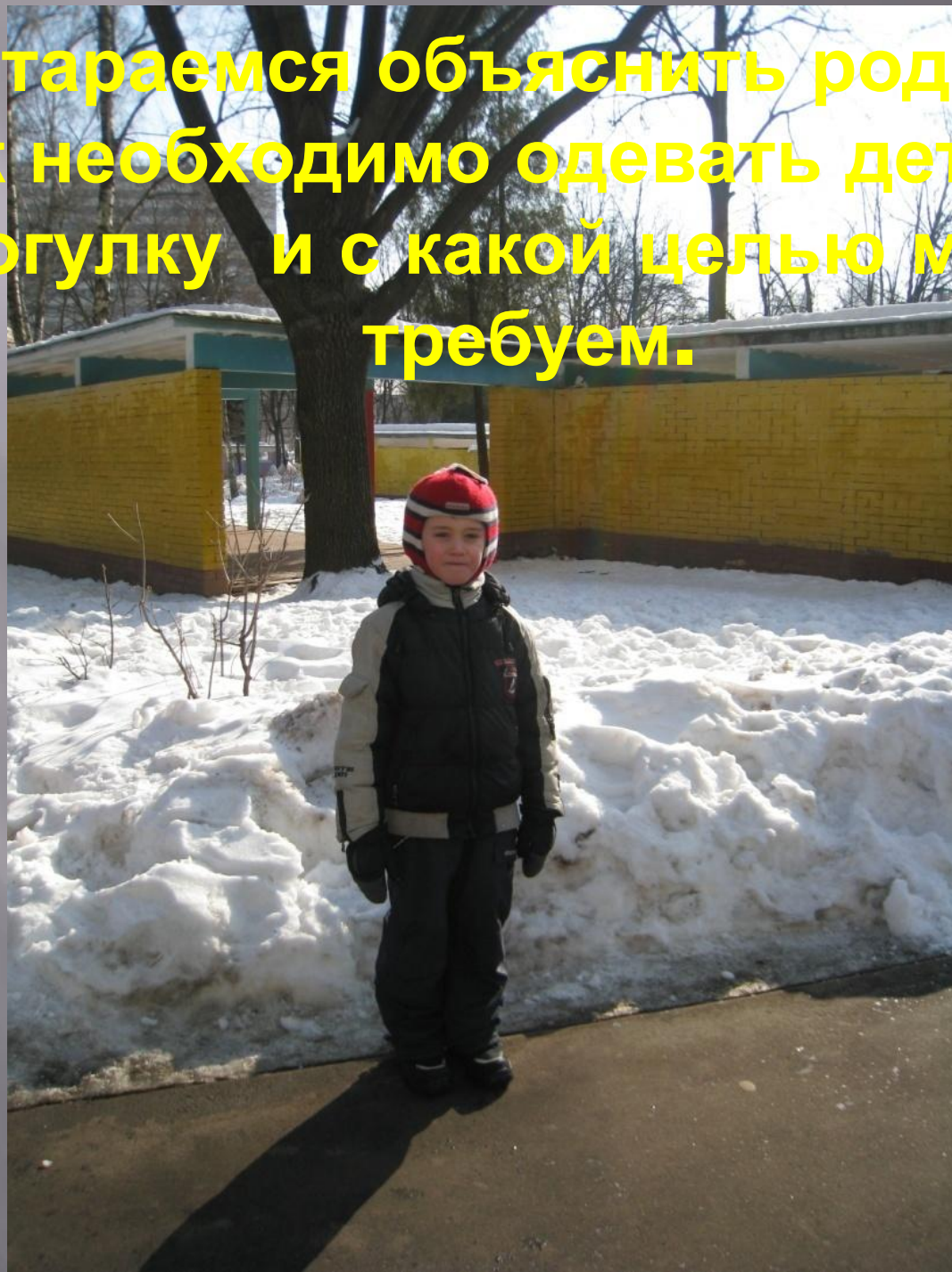
- Продолжать знакомить детей с правильной техникой ходьбы: постановка корпуса и рук, обучение «правильному шагу»
- Продолжать знакомить детей с особенностями влияния ходьбы на организм и здоровье детей (с помощью эвристических бесед)
- Вызывать положительные эмоций у детей во время и после ходьбы

Взаимодействие с родителями- одна из главных составляющих по введению оздоровительной ходьбы на прогулках в детском саду.

- 1. На родительских собраниях и консультациях родителям объясняется о том, какое влияние оказывает оздоровительная ходьба на организм их детей.
- 2. Проводятся семинары по обучению родителей основам правильной ходьбы.
- 3. Знакомим и пропагандируем среди родителей **ТЕРРИНКУР** для детей и всей семьи.



**Мы стараемся объяснить родителям,
как необходимо одевать детей на
прогулку и с какой целью мы это
требуем.**



Проведение совместных тематических досугов «ВЕСЁЛЫЕ ХОДУНЫ»



**Степень положительного влияния
оздоровительной ходьбы на организм ребенка
можно оценить по следующим показателям:**

- Снятие показателей ДА детей при ходьбе и прогулке
- Оценка нагрузки по пульсометрии (ЧСС) с четырёх параметров: перед ходьбой, на половине пути, сразу после ходьбы, через 15 минут
- Проведение Цветодиагностики эмоционального состояния детей во время и после ходьбы



Спасибо за внимание!