

Муниципальное
автономное дошкольное
образовательное
учреждение
Центр развития ребенка
Детский сад № 167
города Тюмени



Ходьба для здоровья






Движения – важнейшая потребность ребенка, с их помощью он познает окружающий мир, формируется психика, активизируется внимание.

Научными исследованиями и практическим опытом доказана эффективность такого вида деятельности, как ходьба, поддающаяся дозированию, обладающая выраженным тренирующим эффектом.





**Термин «дозированная ходьба»
означает, что физические
нагрузки регламентируются
(увеличиваются или
уменьшаются дистанция, темп,
продолжительность) в
зависимости от состояния
здоровья и возраста
воспитанников.**

При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.





**Дозированная ходьба - как творческий
подход к проведению прогулки.**

**Регламентированная по продолжительности,
темпу, расстоянию, используется как метод
физической культуры в лечебных целях:
Формирование правильного стереотипа
ходьбы и правильной осанки, развитие
ориентировки в пространстве и зрительное
внимание.**

**В нашем дошкольном учреждении
дозированная ходьба включена в прогулки, в
каждой возрастной группе.**

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 познавательных бесед)
- Вызывать положительные эмоции у детей во время и после ходьбы



П
О
Д
Г
О
Т
О
В
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я

Г
Р
У
П
П
А



Данная ходьба улучшит координацию рук и ног, технику ходьбы (ритмичный отрыв ног от земли, экономичность движений); осмысленность в движениях, способность к самоконтролю. Помимо этого, занимаясь ходьбой, дети познают все прелести каждого времени года, т. к. во время ходьбы проводятся различные беседы (о природе, времени года и т. п., в теплое время года используется пение песен, игровые моменты). Все это улучшает эмоциональное состояние детей, повышает интерес к дозированной ходьбе.



Здоровье – самая большая ценность в жизни человека

