

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

