**«Пешие прогулки». Доклад на конференцию. Декабрь 2020г.**

***Алексеева Татьяна Григорьевна***

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18 комбинированного вида». Город Гатчина*

*Гатчинский муниципальный район, Ленинградская область*

***электронный адрес:*** [***tania181958@mail.ru***](mailto:tania181958@mail.ru)

**Пешие прогулки как эффективная форма физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.**

**Аннотация.** Проблема ухудшения здоровья детей, сопровождаемая пониженной двигательной активностью, является одной из задач физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Пешие прогулки представляют собой один из важнейших видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их дыхательная артикуляция, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, развиваются нравственно-патриотические чувства.

Пешие прогулки, здоровье, дошкольники.

**Пешие прогулки как эффективная форма физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.**

Основная задача дошкольного образования – физическое, психическое и социальное здоровье ребенка. Физическое воспитание дошкольников в детском саду и здоровый образ жизни в семье – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Одной из задач педагогов и родителей является проблема устранения физиологической незрелости детей и ухудшения их здоровья, сопровождаемая пониженной двигательной активностью. Потребность в движении в детских садах и начальной школе удовлетворяется лишь на 30-35%. По данным Научного Центра здоровья детей РАМН (2014год), около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. По данным мониторинга в нашем дошкольном учреждении процент практически здоровых детей при поступлении составляет всего 5%, утреннюю гимнастику дома с родителями делают 6%, имеют спортивное оборудование дома – 18%, гуляют в выходные дни – 15%, гуляют вечером – 5% дошкольников. Лишь пятая часть воспитанников старших групп детского сада занимается дополнительно в секциях оздоровительной направленности.

Отсюда – роль формирования представлений о здоровом образе жизни и повышения двигательной активности детей дошкольного возраста возрастает и требует поиска новых путей в образовании и воспитании дошкольников. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) выделяет в качестве особой задачи дошкольного воспитания необходимость укрепления здорового образа жизни и эколого-патриотического воспитания детей.

Пешие прогулки физкультурно-оздоровительной направленности представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности и являются одной из форм работы дошкольного учреждения, в основе которой лежит сотрудничество детского сада и семьи для создания благоприятного эмоционально - психологического взаимодействия педагогов, родителей и детей.

По своему содержанию пешие прогулки (походы, экскурсии) разнообразны (Рунова М.А., 2002). Они носят познавательно-исследовательский характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе. Прогулки могут быть направлены на пропаганду значимости физической культуры и спорта. Организуются прогулки к спортивным сооружениям, памятникам архитектуры, местам боевой и трудовой славы с целью воспитания уважения к труду взрослых, бережного отношения к памятникам и обелискам; развития нравственно-патриотических чувств. Пешие экскурсии в Спортивные Центры города или поселка, беседы с тренерами и спортсменами, рассказы детей: «Мой вид спорта», конкурсы фотогазет и рисунков после экскурсий решают задачи физического воспитания детей - профориентацию одаренных детей в спортивные школы и секции города, знакомство детей с видами спорта, получившими развитие в родном крае, формирование представления детей о различных видах спорта; развивают желание познавать свой город, гордиться достижениями его жителей. Они помогают родителям воспитанников определить вид спорта, в котором физические данные детей максимально раскроются, решить проблемы некомпетентности родителей в плане физиологических особенностей дошкольников, снизить запросы, основанные на нереализованных в детстве мечтах родителей, которые они накладывают на детей, не имеющих данных для их реализации.

Несмотря на разнообразное содержание пеших прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку. На протяжении всего времени педагог стремится поддерживать у ребенка хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

Пешие прогулки представляют собой один из плановых организованных видов двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие: переход с преодолением разных естественных препятствий; наблюдение в природе и сбор природного материала; выполнение имитационных движений; комплекс игр и физических упражнений, в том числе самостоятельные игры (на привале), подвижные и дидактические игры; комплекс игр и физкультурных упражнений обще-развивающего воздействия, проводимый в игровой форме; упражнения на природной полосе препятствий; игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития детей.

Педагог обучает детей общим правилам поведения: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д. Пешие прогулки с детьми старшего дошкольного возраста рекомендуется проводить: на расстояния 1,5 -4 км, длительностью 1-3 часа. Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 часов. Пешие прогулки являются эффективной формой активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени и финансовых вложений увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма. Многие врачи-педиатры считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений, (Шапкова Л.В., 2003) так как имеют огромное влияние на психо-эмоциональное состояние детей: формируют умение самостоятельно регулировать произвольность поведения, успокаивают после напряженной умственной работы и спортивно - подвижных игр, становятся своеобразной дыхательной гимнастикой.

Информация о важности пеших прогулок доводится до сведения родителей на родительских собраниях и консультациях. Родители постоянно приглашаются на совместные мероприятия.

Польза ходьбы и пеших прогулок для детей и взрослых заключается в следующем:

- при пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме;

- пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце, способствуют снижению уровня холестерина;

- ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания, на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма;

- пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник, укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию фигуры;

- ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышает иммунитет, выносливость организма, помогает противостоять простудным заболеваниям;

- пешие прогулки хорошо влияют на зрение;

- пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом;

- пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом; ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией;

- регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Пешие прогулки используются также для закаливания и оздоровления детей путем проведения дыхательной гимнастики, которая:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;

- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос;

- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

- способствует уравновешиванию нервных процессов.

Таким образом, ***пешие прогулки представляют собой один из важнейших видов двигательной деятельности детей****, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их дыхательная артикуляция, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.*

Многолетние наблюдения за семьями, систематически использующими парк в качестве способа повышения двигательной активности детей, показывают, что дети практически не болеют не только сезонными острыми респираторными заболеваниями, но и гриппом. Анализ посещаемости детей в группах детского сада, педагоги которых систематически используют парк для оздоровления детей, показал, что посещаемость в них на 10-20% выше, чем в группах, гуляющих на участках дошкольного учреждения.

Показателем результативности пеших прогулок стало присоединение детского сада к замечательному мероприятию, инициатором которого стал Комитет по физической культуре и спорту нашего города. Это «Гатчинские пробежки». На протяжении пяти лет спортсмены, любители бега и энтузиасты здорового образа жизни собираются утром, чтобы вместе провести разминку и бег по аллеям парка. На пробежку приходят и родители с детьми. Те родители, кому территориально выгодно другое место, собираются по выходным на «Чайные бега». Результатом совместных семейных занятий ходьбой и бегом стало повышение выносливости воспитанников, значительное уменьшение заболеваемости; все они являются членами сборной команды детского сада, победителями и призерами городских соревнований для дошкольников.

Важно, чтобы прогулки были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе. Результатом таких досугов, как правило, являются взаимные открытия, радость общения родителей и детей, приобретение опыта двигательного взаимодействия.

Литература.

1. Алексеева Т.Г. Пешие прогулки как форма реализации взаимосвязи экологической культуры и двигательной активности дошкольников. Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права. Проблемы экологизации образования: экономические, социальные, психологические и педагогические аспекты. Сборник статей.Санкт-Петербург, 2017.

2.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.А. Рунова М.: Мозаика-Синтез, 2002.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.