

Консультация для родителей.

ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА.

инструктор по физической культуре Студеникина И.Г.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Чем старше ребенок, тем больше времени в течении дня он проводит в состоянии активного бодрствования. Дети дошкольного возраста могут бодрствовать 5-6 часов непрерывно. Поэтому очень важно правильно организовать их деятельность в этот период. От того, чем заполнено у ребенка активное бодрствование, во многом зависит его работоспособность, настроение, качество и глубина сна. И прогулка играет очень важное значение в активной деятельности ребенка.

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Ребенок дошкольного возраста должен гулять день, а летом же вся деятельность детей может проходить на свежем воздухе. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде её можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом, защищенном от резкого ветра и осадков месте. В этом случае с детьми можно проводить беседы, читать сказки, организовать спокойные игры, для которых не требуется большого пространства.

Содержание прогулки взрослый планирует, делая её целенаправленной. Так правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр, физические упражнения, наблюдения, труд, самостоятельную деятельность и др. Прогулка в летний период приносит много радости и удовольствия. Так купание, качели, езда на велосипеде, игры с мячом, прыгалки занимают весь летний день ребенка. Все это хорошо. Но взрослые непременно должны следить за тем, чтобы детские занятия не были однообразными. Чрезмерное увлечение одними и теми же играми, неправильная дозировка их в течение дня может нанести вред здоровью ребенка. Например, если злоупотреблять ездой на велосипеде, нарушается нормальная осанка: ребенок привыкает к согнутой, так называемой велосипедной позе. Мальчики увлекаются игрой в футбол, а девочки прыжками в «классики». Необходимо строго регламентировать и эти игры детей, так как ненормальный бег вызывает перегрузку организма, а в прыжках на одной ноге ребенок принимает неправильную, «нездоровую» позу: туловище отклоняется в сторону, одно плечо выше другого, позвоночная колонна искривляется.

Плохая осанка не только некрасивая – она затрудняет работу внутренних органов. Неправильное положение тела, односторонняя нагрузка на определенную группу мышц при постоянном повторении может привести к асимметричному развитию конечностей, плечевого пояса, перекосу таза. Поэтому необходимо регулировать дозировку детских игр, своевременно переключать внимание детей на другие занятия. Летняя пора дает большую возможность для различных развлечений спортивного характера: езда на велосипеде, купание в водоеме, игры с мячами, прыгалками, вожжами.