**«Пешие прогулки как средство развития выносливости у детей дошкольного возраста». Из опыта работы.**

За последнее десятилетие во многих странах проводились исследования образа жизни детей школьного возраста. Результаты дают основания говорить о возникновении новой угрожающей общемировой тенденции – недостаточной физической активности и малоподвижном образе жизни. Практически 30% детей ведут малоподвижный образ жизни, смотрят телевизор или сидят за компьютером более трех часов в сутки. И если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна. Формирующийся детский организм подвергается риску развития ожирения и как следствие - задержка формирования организма. Малая подвижность и длительное пребывание в однообразной позе за столом могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника и уменьшение мышечной массы.

Наша задача, как воспитателей, состоит в том, чтобы не только стараться сделать пребывание ребенка в детском саду максимально оздоровительным, но и донести до родителей важность активного образа жизни. И вроде бы все понимают, что компьютер(телевизор) – это «плохо», а движение – «хорошо», но, оказывается, современный ритм жизни с его нехваткой времени, хронической усталостью диктует им самый простой способ занятия с детьми: «дети + телевизор», «дети + компьютер» и, в лучшем случае, – «дети + игрушка».

Мы начали работать в этом направлении. На родительских собраниях, во время индивидуальных бесед с родителями, рассказывали им о гиподинамии, о последствиях длительного времяпровождения возле телевизора и разных гаджетов и об огромной пользе движения.

Наши родители получили информацию, что в период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательное условие здорового образа жизни.

В процессе работы, выяснилось, какое огромное значение для детей имеет развитие выносливости. Без этого качества, которое заключается в способности длительное время выполнять какую-нибудь деятельность без снижения ее интенсивности, ребенок просто не сможет долго бегать, прыгать, играть в активные игры и т. д. Особенно это актуально для будущих первоклассников.

Многие родители не предавали большого значения развитию выносливости, которая улучшает функционирование организма, позволяет укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка. Регулярное развитие выносливости у детей способствует формированию волевых качеств личности, таких как: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Ребенок учится преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, управлять своими эмоциями, что в целом благоприятствует его всестороннему гармоническому развитию. А это особенно важно в плане подготовки детей к школе.

 В физическом воспитании выделяют следующие виды выносливости:

 • Общая – это длительная физическая деятельность, которая задействует большую часть мышц. Например, продолжительная пешая прогулка, любая подвижная игра с разными движениями и т. д. Этот вид выносливости проявляется в хорошо освоенных движениях.

• Специальная – выполнение одного вида двигательной деятельности. Например, прыжки на скакалке, бег на длинную дистанцию и т. д. Специальная выносливость зависит от техники владения движениями, уровня развития скорости, силы, координации. Если ребенок обладает хорошей общей выносливостью, то это не означает, что он так же проявит себя в специальной выносливости. Важно развивать оба эти навыка по очереди.

Рост общей выносливости ребенка происходит на протяжении всего периода дошкольного детства. Особенно бурный ее скачок наблюдается у мальчиков и девочек в возрасте от трех до четырех лет. И именно в этом возрасте мы начали совершать свои первые пешие прогулки. Сначала по прогулочному участку, затем по территории детского сада. Ведь самый простой (не требующий никаких затрат) способ решения этого вопроса, практически не имеющий противопоказаний – это ходьба.

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно- сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ.  В результате повторения одних и тех же действий происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Это обеспечивает их продолжительную работоспособность на высоком уровне.  Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Мы доказывали родителям, что прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, развития выносливости, [повышения иммунитета](http://stotysyhc.ru/kak-povy-sit-immunitet-u-rebenka-2/), а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Для родителей мы регулярно размещали советы, как использовать прогулку не только для развития выносливости и физических качеств, но и для расширения кругозора, развития речи, познания окружающего мира– наблюдать за происходящим вокруг него, видеть сезонные изменения, замечать необычные цветы и ветки, обращать внимание на пение птиц, звуки насекомых и шелест листьев. Знания, которые приобретают дети, эмоционально окрашены радостью встречи с природой, чувством сопричастности, единением с ней, эмпатией, любовью к родной земле. Обозначенная цель (дойдем до парка и там поиграем, устроим пикник) помогает поддерживать темп движения, не отвлекаться на мелочи по пути. Чтобы время за ходьбой бежало незаметно, читаем по памяти длинные стихи (например, К. И. Чуковского), поем песни, разученные на музыкальных занятиях.

Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы — это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения. Очень полезно упражнение на релаксацию, когда можно просто спокойно смотреть вдаль.

В летнее время года ребенок может находиться на воздухе целый день. Идеальным условием будет отдых на даче, там, где есть возможность укрыться от дождя и палящего солнца. Еще лучше если рядом есть водоем, а если нет, всегда можно заменить его детским бассейном, в котором так любят плескаться малыши. Здесь вам и развлечение, и занятие, и закаливание. Не менее полезны и зимние прогулки.

Чем хороши прогулки на свежем холодном воздухе зимой:

* Свежий морозный воздух содержит повышенный уровень кислорода. От этого улучшаются: здоровье, работа мозга, настроение, внешний вид.
* Сильный холод закаляет человека. Если больше гулять, то заметно окрепнет иммунитет.
	+ Прогулки при холодах помогают бороться с головными болями и укрепляют сердце.
	+ Зимний воздух в вечернее время дает гарантию еще более крепкого сна.
	+ Низкая температура поддерживает тонус нервной системы, что усиливает противодействие стрессам.
	+ Воздух зимой охлаждает кожу, насыщает ее большим количеством кислорода. От этого она становится гладкой, эластичной, красивой, а также приобретает розовый румянец.

Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы.

Проводя просветительскую работу с родителями, мы не забывали и о детях: проводили тематические недели здоровья, где в увлекательной игровой форме рассказывали детям о пользе движения для здоровья, о правильном питании, о закаливании; знакомились с народными подвижными играми; много ходили.

Мы уже отмечали, что ходить мы начали давно. Сначала во время утренних и вечерних прогулок на территории участка и за его пределы, по территории детского сада, постепенно увеличивая расстояние до участка, потом стали выходить за пределы детского сада и гулять по городу. Мы знакомимся с общественными местами нашего города (почта, поликлиника, магазин, ателье, «Поляна Сказок» и т.д.), его достопримечательностями, рассматриваем архитектуру, наблюдаем за природными объектами, посещаем музей и выставки.

Наши прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения повлияли на развитие способности детей ориентироваться на местности. Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляя собой простейший вид детского туризма, позволили организовать и двигательную деятельность детей и познание окружающего мира в игровой форме.

Наша работа еще на закончена, но уже сейчас мы видим, что уровень работоспособности детей, (который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой, возрастными особенностями), повысился: дети легче выдерживают быстрый темп ходьбы, проходя значительные расстояния. Если наша цель конкретная, дети не отвлекаются по пути, что говорит о развитии волевых качеств, целеустремленности.

На наш взгляд развивать выносливость у детей необходимо, так как без этого качества ребенок просто не сможет долго ходить, бегать, прыгать, играть в активные игры, учиться и т. д., то есть не будет удовлетворена одна из базовых потребностей ребенка - потребность в движении. И тогда малыш будет вести пассивный образ жизни, что может привести к снижению качества жизни.

Используемая литература:

1. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста : пособие для

родителей и воспитателей / Н.И. Бочарова. – М. : АРКТИ, 2003.

2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986.

3 Гуцко, Н.В. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / Н.В.Гуценко, М.Г. Кошман. – Мозырь : Содействие, 2007.

4 Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / М.Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый ветер, 2005.

Интернет-ресурсы:

 <http://birth-info.ru/1107/parenting-Razvitie-vynoslivosti-u-detey/>

<http://birth-info.ru/1107/parenting-Razvitie-vynoslivosti-u-detey/>

<http://birth-info.ru/1107/parenting-Razvitie-vynoslivosti-u-detey/>

.