

Оздоровительная ходьба как одно из условий формирования мотивации к ЗОЖ у дошкольников



Инструктор по физической культуре

Николаева Татьяна Николаевна

МДОУ №5 «Радуга», г. Тутаев

7 октября 2020 года



Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого.

Владимир Путин



- Одной из задач деятельности дошкольных образовательных учреждений - создание наиболее благоприятных условий для формирования у дошкольников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха в условиях современного общества.
- Ведущая педагогическая идея – мотивировать детей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.





- В систему мер по формированию здорового образа жизни в нашем детском саду включены следующие мероприятия: Недели здоровья, тематические конкурсы плакатов и рисунков, проведение совместных праздников «Папа, мама, я - здоровая семья», физкультурный праздник посвященный празднику «День защитника Отечества», летние физкультурные досуги.



- Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий на открытом воздухе при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект.



- Хочу поделиться опытом проведения тематических занятий на воздухе «Оздоровительная ходьба». В работе использую элементы оздоровительной программы «Оздоровительная ходьба», автор Гайс Игорь Андреевич.
- Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.
- Занятия проходят с большим интересом, у воспитанников поднимается настроение, появляется желание заниматься в дальнейшем физкультурой.



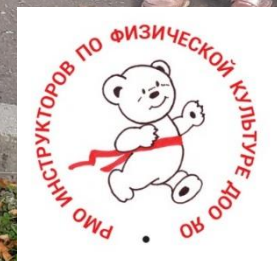
• На этих занятиях:

- знакомя с теоретическими знаниями о ведении здорового образа жизни;
- провожу комплексы упражнений, способствующих профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата; способам самоконтроля за состоянием здоровья;
- развиваю двигательные качества, особенно выносливость;
- развиваю познавательную деятельность, которая обеспечивает успешное овладение программным материалом, формирует творческую инициативу и навыки самоконтроля.



- Структуру занятия разработала сама.
- В вводной части провожу беседу с детьми. Задаю вопросы: Какие способы оздоровления человека вы знаете? Какое влияние оказывает оздоровительная ходьба на организм человека? Как правильно заниматься оздоровительной ходьбой?
- Затем мы с детьми повторяем правила поведения во время ходьбы: не разговаривать друг с другом, следить за дистанцией, не отвлекаться, следить за самочувствием, дышать правильно, движения рук свободные.
- Далее с линии старта дети в среднем темпе преодолевают расстояние примерно 300 взрослых шагов вокруг здания детского сада. Во время движения контролирую самочувствие детей, слежу за дисциплиной.













- Преодолев дистанцию мы выполняем дыхательные упражнения. Затем провожу беседу с детьми, задаю вопросы: Как называется упражнение, которое мы выполнили? Как вы считаете, мы оздоровили свой организм? Почему вы так думаете? Что получилось? Какие трудности испытывали во время движения? Понравилось вам укреплять свой организм с помощью оздоровительной ходьбы?
- Предвкушая ответы детей, я предполагала услышать как положительные, так и отрицательные ответы. Потому что ходьба на первый взгляд может показаться довольно скучным занятием для дошкольников. Но, к своему удивлению, ребята сказали, оздоровительной ходьбой заниматься им понравилось и на следующих занятиях хотели бы снова приступить к ходьбе.





- Затем мы с детьми приступаем к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. В дальнейшем дошкольникам предлагаются различные игровые упражнения и подвижные игры.
- Вывод: В условиях пандемии физкультурные занятия я провожу только на воздухе. Понятно, что для проведения таких занятий необходимы соответствующие обувь и одежда. К сожалению, выполнить это требование от всех родителей невозможно. По этой причине бег использую очень редко. Но отличной альтернативой является, на мой взгляд, оздоровительная ходьба – наиболее простое и доступное средство укрепить здоровье детей и сохранять активный образ жизни.



• Интернет-источники:

1. Гайс И.А. Оздоровительная ходьба. – М.: Советский спорт, 1990.
2. <https://tvov.ru/docs/100/index-44.html>
3. <https://infourok.ru/uroki-fizicheskoy-kulturi-i-sportivnomassovie-meropriyatiya-kak-faktor-formirovaniya-motivacii-uchaschihsya-k-zdorovomu-obrazu-z-922517.html>
4. <https://citater.ru/author/254/29>

