

## ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Конева Ольга Викторовна, инструктор по физической культуре***

*муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад  
комбинированного вида № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы»,  
424037, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Северная, дом 76.,  
тел. 89093687012, e-mail:dou-ds-80@yandex.ru*

Дошкольный возраст - один из важнейших периодов в жизни человека. Именно в это время формируются личностные, морально –волевые и поведенческие качества, основные двигательные навыки, проявляется интерес к физкультуре. В нашем детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, в рамках которой проводятся следующие мероприятия: ежедневная утренняя гимнастика (ритмическая гимнастика, упражнения с элементами йоги, стретчинга, дыхательные упражнения); физкультурные занятия (3 раза в неделю, одно из которых на свежем воздухе); дозированная ходьба и дозированный бег; физкультурные праздники и развлечения; ежедневные прогулки; самостоятельная двигательная деятельность детей; спортивные игры на воздухе; турпоходы; корригирующая гимнастика; дыхательная гимнастика; оздоровительная гимнастика после сна; психогимнастика, физминутки, гимнастика для глаз; закаливающие процедуры (контрастное воздушное закаливание, солнечные и воздушные ванны, хождение босиком, игры с водой); самомассаж, точечный массаж; фитотерапия и использование фитонцидов для профилактики простудных заболеваний (чесночные бусы); организованная образовательная деятельность по валеологии и ОБЖ; витаминизация пищи; санитарно – просветительная работа с родителями и персоналом в ДОУ.

Такая форма оздоровления старших дошкольников, как дозированная ходьба на прогулке, появилась в нашей практике не так давно. Движение является важнейшей потребностью ребёнка, с его помощью он познаёт окружающий мир, у него формируется психика, активизируется внимание. А ходьба – это одно из первых движений, которыми овладевает ребёнок после умения ползать. Она расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному развитию. Ходьба – наиболее доступный вид циклических упражнений, вовлекающий основные мышечные группы, умеренно увеличивающий деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Дозированная физическая нагрузка в виде ходьбы, регламентированной по продолжительности, темпу, расстоянию, используется как один из методов физкультурно – оздоровительной работы. Целью дозированной ходьбы является формирование правильного стереотипа ходьбы и правильной осанки, развитие ориентировки в пространстве. Дозированная ходьба проводится ежедневно, во время прогулки, в первой половине дня. Начинать лучше в тёплое время года с ходьбы по ровной поверхности в безветренную погоду (ветер увеличивает нагрузку), в медленном темпе (при быстрой ходьбе организм не успевает вработаться, что приводит к утомлению). Величина нагрузки в дозированной ходьбе складывается из двух компонентов – интенсивности и объёма. Интенсивность ходьбы должна быть такой, при которой можно вести разговор на ходу, не допуская перенапряжения. Лучше увеличить дистанцию или время ходьбы, но не скорость передвижения. Осваивать дозированную ходьбу лучше в два этапа.

Первый этап – **прогулочная ходьба** в привычном для детей темпе. Нагрузка дозируется по продолжительности: начиная с 5 минут, доходя через несколько недель до 30 минут. При хорошем самочувствии можно увеличивать расстояние, сохраняя скорость ходьбы постоянной (ЧСС 14-16 уд./10сек.).

Второй этап – **оздоровительная ходьба**. Дети ходят без напряжения в течение 30 минут, постепенно увеличиваем скорость ходьбы (ЧСС в пределах 18-20 уд./10 сек.), дыхание произвольное, через нос, если вы видите, что ребёнок дышит через рот, значит, скорость слишком велика и её нужно уменьшить.

Дозированной ходьбой наши дети занимаются около года. У воспитанников улучшились координация руки ног, техника ходьбы (ритмичный отрыв ног от земли, экономичность движений), появилась осмысленность в движениях, способность к самоконтролю. Дозированная ходьба оказывает положительное влияние на состояние физического и психического здоровья детей, на динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях/ Т.Л.Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2006;
2. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ/М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007;

3. Подольская, Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/  
Е.А.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.

**Анкета автора журнала «Медработник ДОУ»**

ФИО	Конева Ольга Викторовна
Дата рождения	28.11.1962
Место работы, должность, адрес организации	Муниципальное бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы», инструктор по физической культуре, 424037, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Подольских Курсантов, дом 12б., тел. 41-93-00
Ученая степень, ученое звание, квалификация	1 квалификационная категория
Домашний адрес (с индексом), телефон	424037, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Северная, дом 76., тел. 89093687012
e-mail	dou-ds-80@yandex.ru