



Консультация для родителей

«Оздоровительные пешие прогулки и оздоровительный бег»

Учитель-логопед: Бондаренко К.А.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические

данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Условия современной жизни неумолимо ограничивают двигательную активность не только взрослых, но и детей. Они излишне долго проводят время в малоподвижной позе – рисуют, играют в планшет, смотрят телевизор.

Вот почему так важно, чтобы родители ежедневно заботились о физической активности своих детей, необходимой для их нормального роста и развития. Крепкий, ловкий ребенок жизнерадостен, деятелен, он легче справляется с умственными и физическими нагрузками.

Пешая прогулка и оздоровительный бег – наиболее эффективные виды отдыха, позволяющие обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Пешая прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка имеет особое оздоровительное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Чтобы ребенок охотно гулял, прогулку надо делать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они только укрепляют здоровье, но и расширяют и углубляют представления детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка хорошо влияет на формирование физического воспитания детей, укрепление их здоровья, а также на эмоциональное состояние, способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице, дети получают много новых впечатлений и знаний



об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость.

Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика – все это вызывает даже у самых маленьких радостные переживания. Особенно важны прогулки для детей в зимнее время. Большое внимание зимой уделяется двигательной активности детей на прогулке, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться. Такая активная деятельность на прогулках требует правильно одевать малыша. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, но не сковывающей движения детей.

Давайте теперь поговорим о значении *оздоровительного бега для детей*.

Еще мыслители Древней Греции говорили:

«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай!»

Бег для ребенка – это естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. При беге работают практически все группы мышц, что улучшает работу сердца, органов дыхания и внутренних органов.

Что же такое оздоровительный бег?
Это длительный бег в медленном темпе.

Цель оздоровительного бега – дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости и суставы.



Значение оздоровительного бега: Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение. Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений (к ним относят бег, спортивную ходьбу, плавание и т. п.), а потому и самым массовым. Наиболее сильным стимулом для занятий бегом является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое он приносит. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Бегуны имеют лучшие показатели липидного обмена (обмена жиров). Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. Весьма эффективно в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1ч в день, что соответствует расходу энергии 300-400 ккал – в зависимости от массы тела).

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (уменьшением подвижности).

Подводя итог, можно сказать, что оздоровительный бег и пешие прогулки -это прекрасное средство, чтобы закалить вашего ребенка и подготовить к школе.

