

Консультация для родителей:
«Организация семейных прогулок»

Известно, маленький человек - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят к ребёнку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Недостаточная двигательная активность – **гиподинамия** – отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объём мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведёт к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям. Исследования показали: целенаправленные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм и могут обеспечить восстановление здоровья. Задачу охраны жизни и укрепления здоровья детей в ДОУ решают организацией режима дня, правильного питания, оздоровительных мероприятий и физического воспитания. Одним из средств физического воспитания являются **прогулки – походы**, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движении, развивается любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально – волевые качества, дружеские взаимоотношения между детьми, устанавливается активное сотрудничество с родителями. У педагогов появляется информация об индивидуальных особенностях семейного воспитания детей группы.

В ДОУ проводятся разнообразные прогулки – походы: дневные, вечерние, походы выходного дня; пешие и лыжные; сюжетные, спортивные и туристические. Любой поход имеет определённую организационную структуру: заранее выбирают маршрут, составляют сценарий, готовят оборудование и снаряжение, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодой и временем года, проводят с детьми предварительную работу (знакомят с правилами поведения туристов, с туристическим снаряжением и его назначением; дети обучаются самостоятельно укладывать рюкзак).

Дневные прогулки – походы осуществляются с помощью родителей, которые свободны от работы. В них ходят дети, начиная со среднего дошкольного возраста. Выходят утром после завтрака и возвращаются к обеду. Знакомятся с окрестностями родного края.

Вечерние прогулки - походы проводятся со старшими дошкольниками. Вместе с педагогами и родителями они идут в поход после ужина и возвращаются в сумерки, освещая дорогу электрическими фонариками. Расстояние, которое проходят дети, составляет 2,5 – 3 км.

Прогулки-походы выходного дня по праву можно назвать семейными. В этот поход дети обычно идут всей семьёй (братья, сёстры и родители).

Прогулки – походы разного вида помогают восполнить недостатки общения родителей и детей, наладить взаимопонимание родителей и педагогов, а также понимание педагогом индивидуальной системы воспитания детей в разных семьях.

В организации и проведении семейных походов очень важна роль педагога. Убеждённый в их целесообразности, он ответственно решает вопросы подготовки родителей и детей, вносит предложения по содержанию сценария и распределению ролей. В творческом сотрудничестве с инструктором по физкультуре, родителями и детьми именно он является самым активным звеном.

И ещё. В семейных прогулках – походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках – походах разноплановое – заботливые костровые, сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители ролей сказочных героев. Часто дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в футбол, волейбол, что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, пересматривают своё отношение к ним, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось.

В лыжный поход ходят дети старшего дошкольного возраста, имеющие навыки ходьбы на лыжах. Перед походом, как обычно выбирается маршрут. В лесу, рядом с тропой прокладывается лыжня. Дети первую половину пути идут по городу с лыжами на плече. На первом привале они надевают лыжи на валенки. Взрослые проверяют лыжные крепления. Вторую половину пути дети передвигаются по лыжне за руководителем. Темп движения зависит от впереди идущих детей. Первыми идут наименее подготовленные дети. Колонну замыкает взрослый на лыжах, а остальные родители идут по тропе рядом с лыжнёй и могут оказать помощь детям в случае необходимости.

Сюжетные прогулки – походы проводятся по сюжетам сказок. Взяв за основу одну из них, придумываем мотивацию похода, составляем сценарий. При встрече с персонажами сказки дети с удовольствием выполняют их задания на основе полученных ранее знаний. Некоторые сценарии строятся по мотивам сюжетов нескольких сказок, герои которых встречаются детям на привалах в разных ситуациях.

Целью **спортивных прогулок – походов** является тренировка физических качеств детей. Особенность их организаций состоит в создании условий для преодоления препятствий, где закрепляются разнообразные виды движения: бег, прыжки, метание и т. д.

Туристические походы проводят чаще осенью, когда погода позволяет выбирать маршрут со спусками, подъёмами и преодолением препятствий. В туристических походах дети учатся разводить и тушить костёр, собирать личное снаряжение, составлять маршрут и ориентироваться по плану. В средней группе мы учим детей правилам поведения у костра, умению собирать ветки для поддержания огня, наблюдать за тушением огня взрослыми. В старшем дошкольном возрасте знакомим со способами самостоятельного выкладывания из полешек и веток костра «шалашиком» и «колодцем», привлекаем к тушению костра вместе с взрослыми, учим соблюдать технику безопасности. Задача по формированию туристической группы также усложняется с возрастом. В средней группе детей учат быть дружными, помогать друг другу в походе, слушаться воспитателя – руководителя похода, а в старшей знакомим с составом туристической группы: руководителем, штурманом, санитаром, поваром, фотографом, костровыми, с их обязанностями. В предварительную работу по подготовке к туристическому походу входит распределение обязанностей в группе между взрослыми и детьми. Роль руководителя отдаётся педагогу – он готовит всех к походу, знает маршрут и т. д. Штурманами могут быть дети (один или два), которые хорошо разбираются в маршрутном плане. По желанию три – четыре ребёнка назначаются поварами. Они организуют общий «стол» и следят за порядком. Санитары – это дети, которые знают назначение всех предметов аптечки и могут оказать первую помощь – обработать царапину и перевязать ранку. Фотографом выбирается один из родителей. Костровыми становятся два – три родителя и назначенные помощники из детей. При ознакомлении с ориентированием по маршрутному плану предварительно учим детей замечать особенности пути по приметным пням и деревьям, знакомим с компасом. Маршрутный план похода составляем в виде карты – схемы с изображением предметов по ходу следования.

Предъявление детям маршрутного плана происходит по-разному, чаще всего в игровой форме: получили письмо, принесла сорока задание, занёс ветер лист – задание и т. д. Детей среднего дошкольного возраста заранее знакомим с маршрутным планом, рассматриваем его, уточняем направление, отмечаем встречающиеся на пути задания. Старших дошкольников привлекаем к участию в составлении плана по определённым ориентирам, уточняем улицы, по которым пойдём. По окончании похода проводим анализ выполнения обязанностей всеми членами туристической группы, что позволяет формировать у детей чувство ответственности перед группой, способствует сплочению коллектива.

Дети в туристическом походе приобретают опыт преодоления препятствий, например переправы через ручей при помощи бревна или навесной переправы, установки палатки, приготовления пищи на костре.

Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок – походов всех видов бесспорен, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений педагогов с родителями, родителей с родителями, родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.