

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ КАК СРЕДСТВО ОБОГАЩЕНИЯ  
И НАКОПЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА  
У ВОСПИТАННИКОВ 5–6 ЛЕТ

WALKING AS A MEANS OF ENRICHMENT  
AND ACCUMULATION OF MOTOR EXPERIENCE IN CHILDREN  
AGED 5–6 YEARS OLD

**Ю. С. Сеньковец**

Y. S. Senkavets

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск,  
Республика Беларусь

**Аннотация:** в статье представлен материал из опыта работы руководителя физического воспитания по обогащению и накоплению двигательного опыта у воспитанников 5–6 лет посредством пеших прогулок.

**Annotation:** this article presents material from the work experience of the head of physical education on enrichment and accumulation of motor experience in pupils aged 5–6 years through hiking.

**Ключевые слова:** движение; здоровье; активность; выносливость; деятельность.

**Key words:** movement; health, activity; endurance; activity.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений [2, с. 3]. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, так как досуг и быт ребенка в последнее десятилетие все более смещается в область виртуального мира. Поэтому важнейшей задачей учреждения дошкольного образования сегодня является становление, развитие, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей. Огромная роль в этом отводится двигательной активности. Двигательная активность – врожденная биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность. Это позволяет считать двигательную деятельность одной из самых востребованных и привлекательных для детей [3, с. 4].

Вопросам двигательного развития дошкольников посвящены научные работы В. И. Логиновой, Г. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкиной. Становление двигательной деятельности – это процесс длительный, разворачивающийся постепенно, от спонтанных движений и простого приумножения двигательных навыков (в младшем дошкольном возрасте) до развития умений управлять движениями, ставить цели при их выполнении, добиваться результатов (в старшем дошкольном возрасте). Обогащение и накопление двигательного опыта осуществляется в процессе физкультурных занятий, подвижных игр и упражнений, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. Из практики работы можно отметить, что для обогащения и накопления двигательного опыта у детей 5 – 6 лет большую значимость имеют пешие прогулки. Посредством использования пеших прогулок возможно совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать и накапливать двигательный опыт детей, а разнообразие движений, используемых ребенком, способствует развитию физической подготовленности, определяемой уровнем развития основных физических качеств [1, с. 7].

В пеших прогулках важно предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учетом здоровья и двигательной подготовленности детей. Пешие прогулки состоят из равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дороги до места стоянки, отдыха и игр на стоянке, дороги обратно. Каждая часть пешей прогулки несет определенную смысловую нагрузку по накоплению двигательного опыта детей. К примеру, в первой части основной упор делается на ходьбу. При ходьбе основная нагрузка падает на наиболее крупные мышцы ног. В процессе ходьбы необходимо обращать внимание на осанку, качество движений, туловище надо держать прямо, без напряжения, смотреть вперед, а не под ноги. Следить необходимо за дыханием, пока ребенок дышит носом, нет необходимости беспокоиться о физических перегрузках. Как только начинается дыхание через рот – нагрузку надо снижать. Во избежание перегрузки надо приучать детей к самостоятельности, проявлению двигательных способностей: выносливости, быстроты, ловкости. К примеру, выносливым детям можно предложить пройти быстрым шагом вперед до условленного места и там подождать остальных, другим в определенной части пути замедлить движение. Важно приучать детей ходить размашистым и пружинящим шагом со свободными движениями рук, передвигаясь с равномерной скоростью. Организуя кратковременный отдых следует предложить детям полюбоваться горизонтом, небом, понаблюдать за лугом, всмотреться вдаль. Если есть возможность присесть на бревнах, прислоняются к деревьям, расстелить коврики и просто подышать с закрытыми глазами, попить воды.

Совместные игры и упражнения организуются тогда, когда дети отдохнули, у них появилась потребность в общении. Не нужно стремиться к тому, чтобы непременно все дети принимали участие в играх. Предложить можно различные знакомые ребятам игры. Например, «Деревья и ветер», где дети выбирают для себя название дерева, обращаются к ведущему – ветерку: «Здравствуй,

ветерок! Угадай наше имя». Ветерок отвечает: «Здравствуйте, деревья!» – и начинает перечислять деревья. Как только он угадает название, дети разбегаются, а ведущий их ловит. При повторении игры выбирается другое название дерева, а также меняется способ бега: спиной вперед, «галопом», на носках, на внешней стороне стопы. Теми же движениями пользуется и ведущий. С интересом и желанием воспитанники организуют игру «Сюрпризы полевых цветов», педагог называет какой-либо признаки полевых цветов, дети должны выбрать те, которые относятся к луговым и полевым. За правильный ответ выдается «сюрприз» – мяч. Далее детям предлагается подарить цветам красивое, доброе слово, сказать, почему они нравятся, как их надо беречь. В конце игры организуются игровые упражнения с мячами. Для развития скоростно-силовых способностей можно предложить прыжки на двух ногах «выше травы», «с кочки на кочку»; метание шишек в цель (дерево, лунку, ведро); преодоление препятствий с помощью веревки – «маятник»; игровые упражнения, эстафеты в сочетании с прыжками через ручеек, пенек, метанием шишек в цель из различных исходных положений. Для развития общих координационных, ориентационных способностей организуется бег с изменением направления и скорости в игровых заданиях: «осаливания» деревьев, кустов; бег, ходьба с преодолением препятствий на местности (пни, ручьи, лужи, кусты); бег в быстром темпе вокруг дерева; прыжки с касанием рукой веток деревьев, находящихся на различной высоте; ходьба, бег между деревьями с укрепленными на них цифрами; ходьба, с целью нахождения предметов на местности; игровые задания на определение направлений, расстояний с применением схем, планов. Учитывая то, что дошкольникам доступно освоение элементов ориентирования, можно научить их определять стороны горизонта по компасу, а также по отдельным приметам. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути.

Таким образом, использование пеших прогулок в образовательном процессе позволяет обогатить двигательный опыт детей. Накопление и обогащение двигательного опыта в период дошкольного детства закладывается фундамент формирования физических качеств, к вершине которых человек поднимается всю жизнь.

#### *Список использованных источников*

1. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог: пособие для педагогов дошк. учреждений / М. Н. Дедулевич – Мн.: Нар. асвета, 2000. – 136 с.
2. Шебеко, В. Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет : учеб.-метод. Пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. Н. Шебеко. – М: Нац. ин-т образования, 2016. – 216 с.
3. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.