

Консультация инструктора по физической культуре Песковой Ю.В.

«Пешком шагаем – не стареем, не скучаем!»

Ходьба и бег — это базовые, самые важные для нашего тела движения. Чтобы правильно развиваться, ребенок должен ежедневно ходить до 3–5 км пешком.

Важность ходьбы для развития ребенка

Ходьба и бег — это самые казалось бы простые, но при этом самые важные движения для развития ребенка. Это база, на которую накладываются уже все остальные движения. Ходьбу невозможно заменить упражнениями — они выполняются на фоне ходьбы, а не вместо нее. Ходьба развивает тело ребенка, формирует качество наших тканей.

Детям необходимо много ходить пешком — до 3–5 км в день ежедневно. При этом не считаются спонтанные и кратковременные перемещения — например, по квартире или детской площадке. Учитывается только длительная ходьба. Но часто дети отказываются идти пешком — начинают капризничать, проситься на ручки, жаловаться на усталость и т. д. Давайте разбираться, почему ребенок не хочет ходить пешком и что делать родителям, чтобы ребенок все-таки ходил столько, сколько нужно.

Ребенок устает ходить пешком

Есть три причины, по которым ребенок может отказываться ходить. Первая: у ребенка физически нет сил на длительную ходьбу. Он не вынослив, ему тяжело, он может даже падать на землю от усталости.

Что делать?

Дозировать ходьбу. Ходить часто, но по чуть-чуть. И каждый раз наращивать потихоньку: например, прошли 500 м и уговаривайте его пройти еще чуть-чуть. И каждый раз таким образом дистанция будет все увеличиваться и увеличиваться.

Если вы будете системно ходить, наращивая дистанцию и интенсивность, у ребенка разовьется выносливость. Он уже будет с радостью выбегать на пешие прогулки и перестанет жаловаться на усталость.

У ребенка что-то болит при ходьбе

Вторая причина: у ребенка что-то болит при ходьбе. Ходьба — некое маятниковое воздействие на организм, при котором все начинает колебаться. При ходьбе у ребенка может болеть бок, стопа, тазобедренный сустав и т. д. Ходьба — это провокация, при которой начинает болеть то, где есть проблема.

Что делать?

Сначала разбираться с проблемными местами, а потом уже ходить. Покажите ребенка врачу, чтобы исключить заболевания (или оказать ребенку помощь, если заболевания есть), а после этого действуем согласно плану № 1: потихоньку приучаем ребенка ходить, постоянно увеличивая дистанцию и интенсивность. Ребенок будет постепенно расхаживаться, его связочный аппарат обретет подвижность, а внутри тела каскадные

процессы перестанут вступать в конфликт друг с другом. Для этого нужна тренированность — то есть регулярная ходьба.

Когда ребенок не выносил или у него что-то болит, на фоне ходьбы ребенку будут полезны специальные упражнения. С помощью этих упражнений ребенок будет локально тренировать и укреплять мышцы тела. Таким образом и ходьба ребенку будет даваться легче.

Ребенок не хочет гулять с вами

Третья причина: ребенку не хочется гулять именно с вами. Например, с вами скучно, а ребенок хочет чего-то интересного. Может быть, вы у ребенка ассоциируетесь с чем-то тяжелым: страшным, печальным, тревожным, вызывающим чувство вины. Так бывает, когда родители слишком много говорят с детьми о проблемах, слишком много ругают и воспитывают. Прогулка будет казаться ребенку еще одним воспитательным моментом, при котором ему снова придется выслушивать нравоучения или оправдываться.

Что делать?

Не использовать прогулку как воспитательный момент. Постарайтесь изменить психологический фон прогулки. Для этого прекратите во время прогулки разговаривать с ребенком о школе, поведении, вредных привычках, осанке и о других проблемах. Разговаривайте о чем-то легком, добром, позитивном, интересном: о птичках, дырках на асфальте, жуках и т. д.

Во время прогулки не должно быть нравоучений, воспитательных моментов и обсуждений школьных успехов. Тогда ребенок полюбит гулять с вами!

Как правильно шагать?

Пешая ходьба подходит людям всех возрастов. У нее нет противопоказаний. Заниматься пешими прогулками можно начинать в любом возрасте. Самое важное в пешеходных прогулках — это регулярность в независимости от времени года за окном. Непросто заставить себя каждый день выходить на прогулку, особенно если вы не привыкли даже к минимальным физическим нагрузкам. Но те, кто прошел первый этап, уже не представляют свою жизнь без движения. Ходьба должна проходить в достаточно быстром темпе. Учитывайте свои собственные силы. Почти бежать не стоит, так как это вызовет болевые ощущения и сильную одышку. Полезно чередовать скорость движения — с умеренной на более быструю и наоборот.

Если вы давно занимались физкультурой, то первое время лучше ходить в умеренном темпе, постепенно увеличивая скорость и продолжительность прогулки. Голову необходимо держать прямо, плечи должны быть расслаблены и опущены. Смотрите вперед, а не под ноги. Ноги должны опускаться на пятку, а отталкиваться носком. Выбирая маршрут, отдайте предпочтение не ровной дороге, а со спусками и подъемами. Прогулка должна приносить вам удовольствие и помочь расслабиться. На пешую прогулку достаточно потратить 30-40 минут. Начинать можно с коротких прогулок, постепенно увеличивая время.

Прогулки утром взбадривают, а вечерние, наоборот, успокаивают. Выбирайте свое время суток и ходите в удовольствие.