



**Скандинавская ходьба в
детском саду как элемент
здоровьесберегающих
технологий**

Выполнили:

Марьясова А.В.

Майданик С.В.

Полезьа для здоровья

Несмотря на простоту, скандинавская ходьба обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Специальная техника передвижения заставляет работать практически все мышцы. Грамотно подобранные условия тренировки (продолжительность, интенсивность, регулярность) устраняют симптомы стресса, нервного напряжения, поддерживают мышечный тонус. Уже с первых занятий «нордиком» у детей наблюдаются положительные результаты:

- коррекция осанки, изменение походки;**
- правильное дыхание, улучшение вентиляции легких;**
- закаливание организма, повышение иммунитета;**
- устранение признаков сколиоза (начальной стадии);**
- развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики;**
- тренировка выносливости, дисциплины, волевых качеств;**
- профилактика плоскостопия, проблем с суставами;**
- воспитание самостоятельности, инициативы;**
- приобщение к спорту и полезному времяпровождению;**
- планирование времени, досуга, отдыха;**
- психо-эмоциональное и душевное равновесие.**

Скандинавская ходьба предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения с палками. Это формирует навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Малыши быстро усваивают теоретический и практический материал, уверенно и твердо шагают не только в процессе тренировки, но и ежедневном быту. Ходьба с успехом устраняет последствия неподвижного образа жизни ребенка – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность.



Особенности занятий

Любые физические упражнения благотворно сказываются на эмоциональном и физиологическом состоянии человека. Дети особенно чувствительны к этому фактору. После первых занятий скандинавской ходьбой ребята становятся подвижными, активными, сообразительными, ловкими, веселыми.

Тренировки проходят в форме веселых непринужденных прогулок, которые можно совершать в любом месте – городских парках, тротуарах, загородных зонах отдыха. В отличие от силовых видов спорта, северная ходьба не вызывает переутомления, усталости, физического истощения. Напротив, можно одновременно шагать и вести беседу, смеяться и отдыхать, изменять темп, ритм, длину шага. Занятия проходят в комфортной обстановке, доставляют неподдельную радость и удовольствие.

Не стоит забывать об особом режиме детских тренировок:

- занятия проводятся на свежем воздухе;
- первые тренировки длятся не более 10 или 15 минут;
- палки в первое время выдаются на 5-10 минут;
- регулярность – с 1-го раза и до 3-х раз в неделю;
- привлекаются дети средней возрастной группы (с 5 лет);
- лучший сезон для начала занятий – ранняя осень;
- игровая форма с эмоциональными упражнениями;
- правильный подбор физических нагрузок;
- чередование ходьбы с перерывами и играми;
- постепенное наращивание интенсивности нагрузки;
- индивидуальный подход для каждого ребенка;
- заинтересовать малыша интересными упражнениями.



Лучшие результаты наблюдаются у детей, если они занимаются в компании – специальной детской секции, сверстниками по группе или классу, друзьями или членами семьи. Такие тренировки укрепляют здоровье, формируют жизненно важные понятия о товариществе, личной ответственности, способствуют социальной адаптации. Занятия с родителями особенно важны – совместные прогулки создают условия для укрепления дружеских, доверительных, теплых семейных отношений.

Техника нордической ходьбы (финской или северной, Nordic Walking, «нордик») предельно проста и понятна даже детям, поскольку основана на принципах обычной ходьбы. Основное отличие состоит в том, что для занятий необходимо использовать палки для ходьбы специальной конструкции. При передвижении они служат опорой всему туловищу, и на них можно опираться во время отдыха. Для занятий потребуются минимальные расходы:

- удобная одежда, обувь, сумка для личных предметов;
- правильно выбранные по размеру палки;
- не нужно посещать платные спортзалы;
- нет необходимости в дорогостоящем инвентаре.



Перед началом ходьбы надо выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке. Примерный комплекс разминочных упражнений, который можно выполнить непосредственно перед началом ходьбы:

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь. Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук,

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь. Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд - назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широкий шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч. К дыханию при скандинавской ходьбе не предъявляется каких-то очень серьезных и особенных требований, тем не менее некоторые технические моменты следует учитывать. Дышать необходимо через нос, выдыхать – через рот. В течение занятия нужно стараться контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4. Чтобы повышать натренированность легких, можно использовать проверенные приемы: пение, разговор с собеседником. После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов, упражнения на релаксацию. Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье и здоровье ваших детей.









