

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад компенсирующего вида № 21»

**Консультация для родителей  
на тему «Скандинавская ходьба»**

*Подготовила Рыжова Л.Ф.,  
инструктор по физкультуре*

*Снежинск, 2015 год*

**Задачи:**

Познакомить родителей со скандинавской ходьбой как видом оздоровительной физкультуры для детей и взрослых.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, плоскостопием, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Данная информация подтверждается практиками, непосредственно работающими в детских садах.

Данные по воспитанникам нашего ДООУ (в этом учебном году в списке нашего детского сада 123 ребёнка):

С нарушением осанки 69 детей,

С нарушением свода стопы 77 детей,

С нарушением координации движений 113 детей,

Страдающие избыточным весом 7 детей,

Нарушением зрения 4 ребёнка,

Дети, часто болеющие 68 человек.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых нормативных документах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения детей.

Годовая задача нашего МБДОУ на 2014-2015 учебный год (по здоровьесбережению) звучит следующим образом: Снизить общий показатель заболеваемости детей на 3% от показателей прошлого года посредством реализации системы здоровьесберегающего образования ДООУ.

В этом учебном году принято решение внедрить в образовательный процесс нашего ДООУ новую для нас здоровьесберегающую технологию «Скандинавская ходьба с палками».

## **Скандинавская ходьба с палками**

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид оздоровительной физкультуры, представляющий собой пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры.

### **Полезьа скандинавской ходьбы для дошкольников**

Существует несколько причин, по которым мы решили заниматься с детьми скандинавской ходьбой:

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;
- можно ходить на любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

- ✓ способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формируют правильную осанку;
- ✓ содействуют профилактике плоскостопия;
- ✓ содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ тренируют чувство равновесия;
- ✓ на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки и снаряжение.

### **Снаряжение необходимо для скандинавской ходьбы**

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Следует сразу отметить, что обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.

Палки заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Обувь и одежда правилами скандинавской ходьбы не предписана. Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

Наиболее предпочтительное время для начала занятий на наш взгляд – осенний период. Продолжительность оздоровительной ходьбы – от 20–25 минут (2 раз в неделю). В зимний период года занятия скандинавской ходьбой мы будем проводить при температуре воздуха –15–18°C.

### **Как правильно настроить длину палок**

Берем палку для скандинавской ходьбы в руку, и ставим наконечник на носок ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

Следует отметить, что при помощи изменения длины можно регулировать интенсивность физической нагрузки при ходьбе: с увеличением длины палки нагрузка повышается.

### **Техника скандинавской ходьбы с палками**

Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Самые популярные и несложные упражнения.

#### Разминка

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.

### **Техника скандинавской ходьбы**

Техника скандинавской ходьбы с палками сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед,

и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад. Идти нужно, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить. При выдвигании правой руки работает левая нога, и наоборот.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы. Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений. Начинать дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Завершив прогулку, следует сделать несколько глубоких выдохов.

### **Заключение**

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует.

Мы уверены, что занятия с воспитанниками скандинавской ходьбой станут эффективной формой работы ДОУ по укреплению их здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактике заболеваний и увеличения двигательной активности.