

Обучение детей старшего дошкольного возраста инновационному методу двигательной активности «Финская ходьба с палками».



Старший воспитатель: Лупанова Г.Н.
Инструктор по физической культуре:
Пузыня Анна Эдуардовна
МАДОУ 151 г. Мурманска



Происхождение

Финская ходьба с палками (фин. saunakävely, от sauna – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») (северная ходьба, нордическая ходьба, скандинавская ходьба)

Появилась по одной из версий около 1960 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Основателем ходьбы с палками можно считать финна Марко Кортанегло.

Семинар «Нордическая ходьба»

20 декабря 2013 г. Долина Уюта

Участники практикума

Выступление Карповой
Ирины





МЛАД СЕРТИФИКАТ



УЧАСТНИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ МЛАД

ООО «Русская школа Скандинавской ходьбы» (группа «ДВИЖЕНИЕ МЛАД»),
официальный клуб международной федерации Скандинавской ходьбы World Original Nordic Walking Federation в России,
настоящим сертификатом подтверждает что :

Пузыня Анна Эдуардовна

с 18.12.2013 по 18.12.2013 прослушал обучающий методический курс по Скандинавской ходьбе

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДВИЖЕНИЯ МЛАД «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИНСКОЙ (СКАНДИНАВСКОЙ) ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ NORDIC WALKING

а также , получил достаточные методические рекомендации и знания по следующим темам:

- ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В МИРЕ И В РОССИИ
- ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ (теория и практика)
- РЕЖИМЫ ТРЕНЕРОВОК «ЗДОРОВЬЕ», «ФИТНЕСС», СПОРТ»
- САМОКОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ
- МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НОВИЧКОВ « ОСНОВЫ ТЕХНИКИ » (теория и практика)
- СОВРЕМЕННЫЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

И является участником движения МЛАД и представителем Русского клуба Скандинавской ходьбы
и может самостоятельно проводить лекции, мастер — классы по методической программе :

«ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ФИНСКОЙ (СКАНДИНАВСКОЙ) ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ NORDIC WALKING

Президент РУССКОЙ ШКОЛЫ NORDIC WALKING
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТРЕНЕР WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION
Президент движения Межрегиональный Лагерь Активного Долголетия «МЛАД»
ТРЕНЕР WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

Виктор Палагнюк

В. Г. ПАЛАГНЮК

Антон Свияженинов

А. Г. СВЯЖЕНИНОВ

ПОЧЕМУ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?

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



Использование палок способствует более эффективно:

- Поддерживать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
- Тренировать около 90% всех мышц тела ребенка.
- Уменьшить при ходьбе давление на колени и суставы.
- Улучшить работу сердца и легких.
- Ходьба идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч.
- Палки помогают детям двигаться в более быстром темпе без всяких усилий.
- Повысить заинтересованность детей при проведении оздоровительных прогулок и экскурсий.



Задействовано больше мышц



Красным выделены мышцы, на которые приходится основная нагрузка при скандинавской ходьбе, беге и катании на велосипеде.

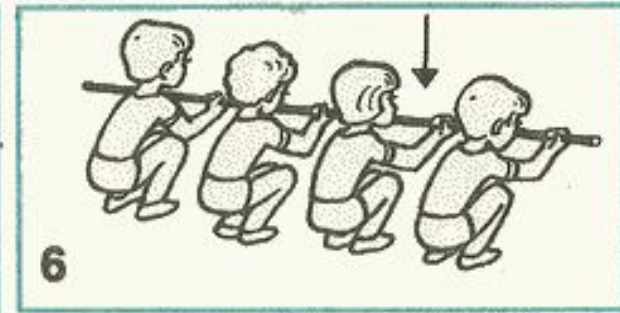
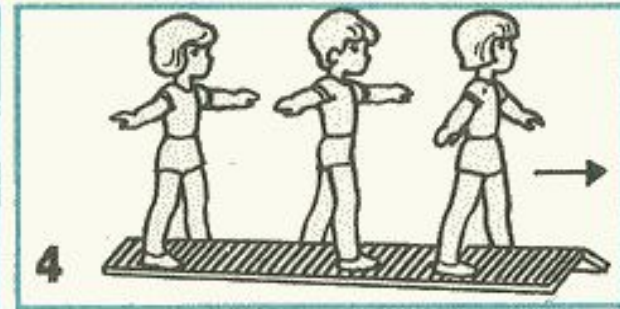
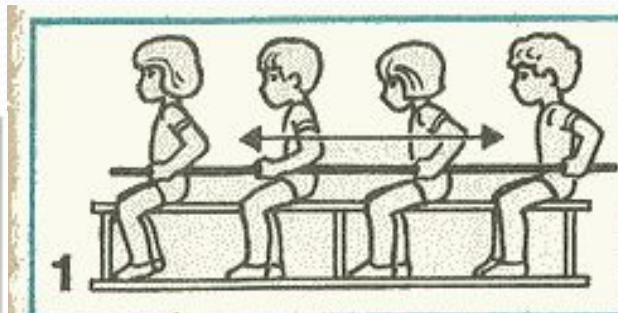
Задачи финской ходьбы:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических

Принципы использования нордической ходьбы в работе с дошкольниками

- сознательность,
- постепенность и последовательность,
- повторность,
- индивидуализация,
- систематичность и регулярность.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НОРДИЧЕСКОЙ ХОДЬБЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ



ТЕХНИКА ХОДЬБЫ



Спина должна быть ровной.

Палки держать под углом 45 градусов



Левая нога идет одновременно с правой рукой, и наоборот, как при обычной ходьбе. При этом сначала надо ставить пятку, а потом переносить вес на носок.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Мы уверены, что занятия с воспитанниками скандинавской ходьбой станут эффективной формой работы ДООУ по укреплению их здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактике заболеваний и увеличения двигательной активности.



Информационное обеспечение

- <http://nordicwalking.murmansk.ru/>
- <http://onwf.ru/>