

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 101 комбинированного вида»
«Улыбка»



Педагогический проект «Скандинавская ходьба»

Длительность проекта: долгосрочный (2014-2016)

Проект подготовили:

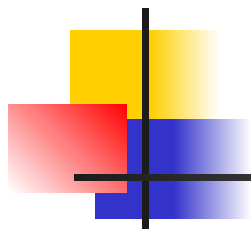
инструктор по ФИЗО Боршова Мария Юрьевна

инструктор по ЛФК Мартынова Елена Сергеевна

Этап первый: Выбор темы

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





Йога

Охрана и укрепление
физического и
психического здоровья
детей

Формирование
правильной осанки

Совершенствование функций организма, повышение его
защитных свойств и устойчивости к заболеваниям
средствами движения, дыхательной гимнастики,
воздушного закаливания



Детский фитнес

Направленное развитие
всех двигательных
качеств детей

Развитие двигательных
способностей и
эмоционально-волевой
сферы.

Профилактика
нарушений ОДА (стопа,
осанка)



Скандинавская ходьба

Поддержит тонус мышц
одновременно верхней и
нижней частей тела

Тренирует около 90%
всех мышц тела
ребенка

Улучшает работу сердца
и легких

Уменьшает при ходьбе
давление на колени и
суставы

Помогает детям двигаться в
более быстром темпе без
всяких усилий

Актуальность темы

Скандинавская ходьба является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей, направлена на развитие физических качеств, таких как ловкость, равновесие, гибкость, сила и выносливость. А возможность двигаться на воздухе – значит и закаляться. Дети привыкают соблюдать определённые требования: быстро собираться и выходить на улицу организованно; помогать одевать правильно палочки, кто отстаёт; не играть с палками и не тыкать их друг друга во время ходьбы.





Цель проекта: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья дошкольников

Задачи проекта:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- 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.



Ожидаемый результат

- Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.
- Сформируется устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.
- Улучшение внутрисемейной атмосферы.

Этап второй: «Сбор сведений»

Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

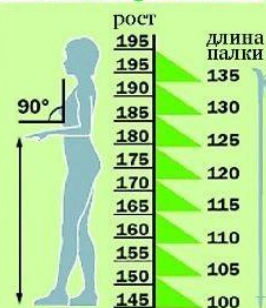
Отводя руку назад, разжимайте ладонь.

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.



Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги.

Как подобрать палку?



Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и снимаемыми мягкими наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый наконечник пригодится при ходьбе по грунту.



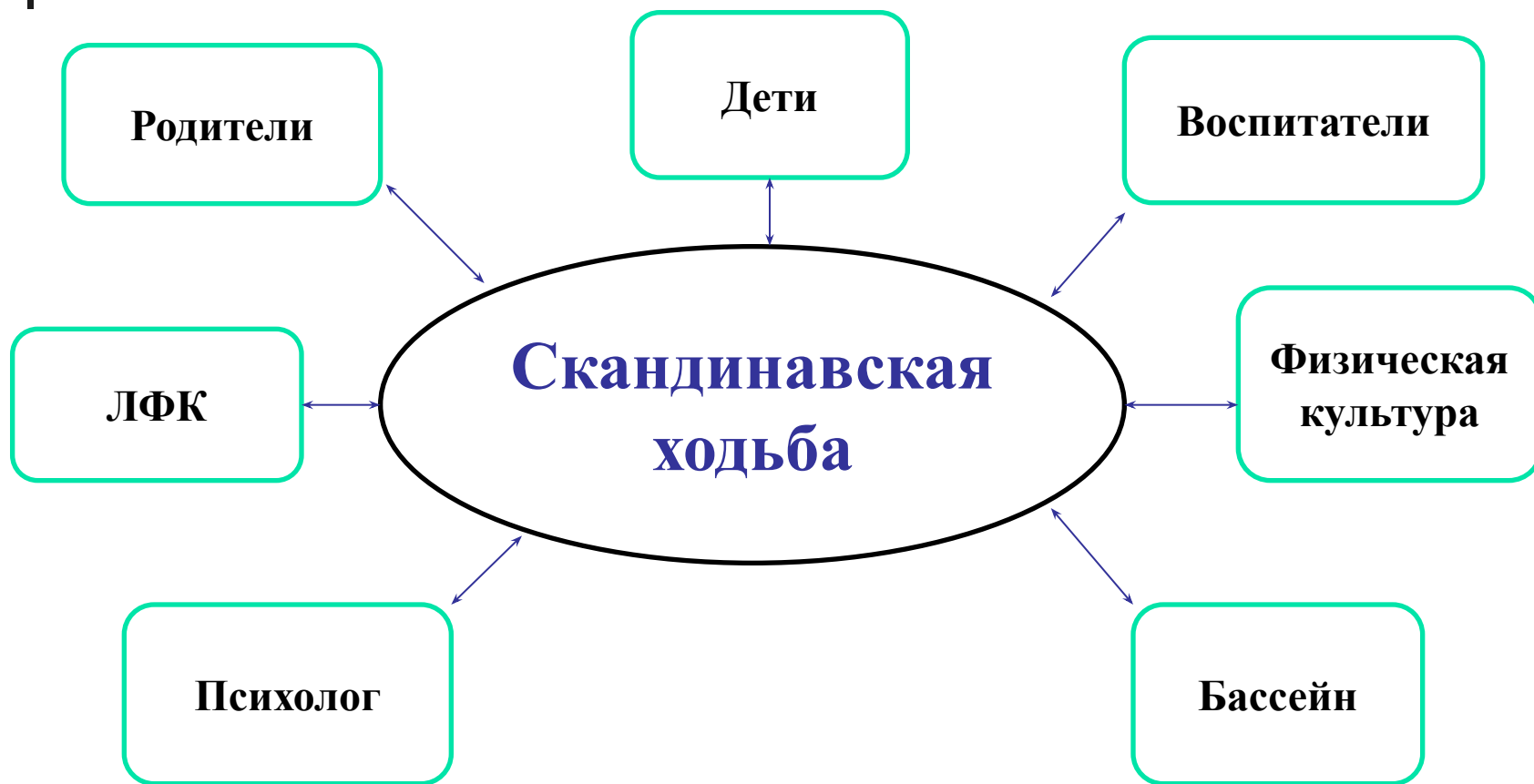
- анкетирование родителей;
- ознакомление родителей с техникой «скандинавской ходьбы»;
- помещение информации в родительский уголок.

Консультация для родителей на тему «Скандинавская ходьба»

Скандинавская ходьба с палками	Польза скандинавской ходьбы для дошкольников	Снаряжение для скандинавской ходьбы
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;- формируют правильную осанку;- содействуют профилактике плоскостопия;- содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;	<p>Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Обычные лыжные палки не подойдут, поскольку они значительно длиннее. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.</p>

Этап третий: «Разработка проекта»

■ Взаимосвязь



Этап четвертый: «Реализация проекта»

Месяц	Техника	Длит. занятия	Метраж
Проводится 1 раз в неделю			
Сентябрь	Обучение координации движений ног и рук с палками	15 мин	
Октябрь	Обучение правильной постановке палок	15 мин	
Ноябрь	Учимся отталкиваться при помощи палок	15 мин	
Декабрь	Обучение попеременному шагу	20 мин	200 – 300 м
Январь	Закрепление попеременного шага	30 мин	400- 500 м
Февраль	Обучение одновременному шагу	20 мин	200 -300 м
Март	Закрепление одновременного шага	30 мин	400 – 500 м
Апрель	Повторение попеременного и одновременного шага	30 мин	500 м
Май	Заключительный праздничный маршрут	35 мин	700 м

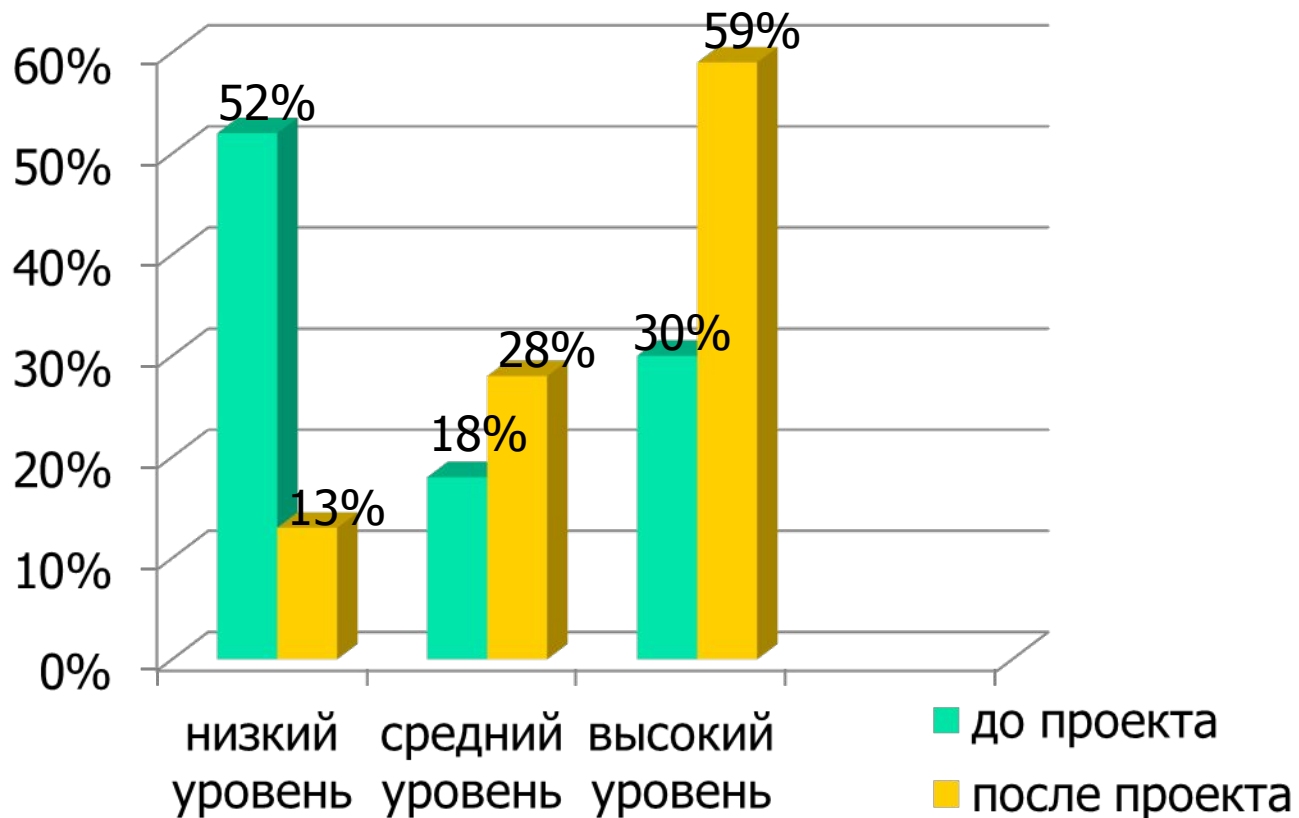
Формы работы с детьми



- умение правильно держать и ставить палки;
- обучение правильному дыханию;
- обучение разными видами шагов;
- закрепление изученного материала.

Этап пятый: «Заключительный»

Итоги работы
подводятся в конце
учебного года на
основании
диагностики
индивидуального
развития
дошкольников



Уровень физической подготовки дошкольников



Анализ проделанной работы

У детей которые посещали все занятия по физической культуре, ЛФК, бассейн и скандинавскую ходьбу:

- Наблюдается тенденция к снижению общей заболеваемости на 24,3%;
- Значительно снизилось количество детей с низким уровнем физической подготовленностью (с 52% до 13%);
- Повысилось количество детей со средним (с 18% до 28%) и высоким (с 30% до 59%) уровнем физ.подготовки.

Перспективы:

- Запланировать разработку и реализацию практических занятий по скандинавской ходьбе в других группах детского сада
- Углубить знания детей о скандинавской ходьбе
- Разработать занятия, способствующие более быстрому освоению скандинавской ходьбы

