

# ПРОЕКТ

Скандинавская ходьба



Подготовила Губаева Фания Вазифовна

## Актуальность проблемы:

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.

## Причины, 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





Поддержит тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела  
Скандинавская ходьба  
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

**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.

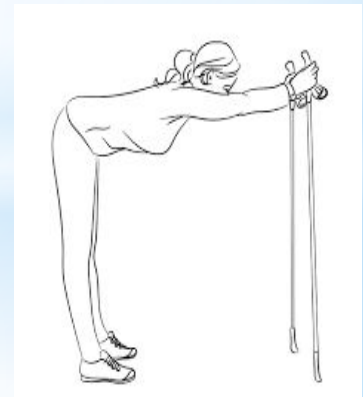
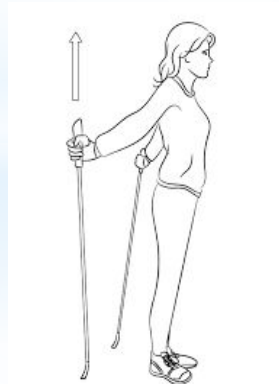
## Актуальность темы

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



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 начать занятия скандинавской ходьбой в первую очередь: 1. Провела консультацию для родителей на тему «Скандинавская ходьба»
2. Провела беседу с родителями :что для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь, принести детям лыжные палки нужной длины.
3. Работы с детьми умение правильно держать и ставить палки; обучение правильному дыханию; обучение разными видам шагов; закрепление изученного материала
4. Обсудила с детьми основные правила правильной и безопасной скандинавской ходьбы.
5. Выучила с детьми комплекс разминочных упражнений перед ходьбой.
6. В нашем ДОУ я решила использовать обычные лыжные палки.



Скандинавская ходьба  
 И полезна и приятна.  
 Путь к реке, потом обратно  
 Даже в мороси дождя...  
 Твёрдый шаг, работа рук  
 И ритмичное дыхание.  
 Три версты - не  
 расстояние,  
 Если чётко сердца стук.  
 По тропе маршировать  
 Можно при любой погоде,  
 Отдавая дань природе,  
 Свежим воздухом дышать.

## Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.  
 При движении не забывайте про повороты корпуса.  
 Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

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

Отводите руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

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

Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магнитами наконечниками. Наконечники с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.

рост	длина палки
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	
150	
145	

## Правила 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. Техника скандинавской ходьбы соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40 %. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу.



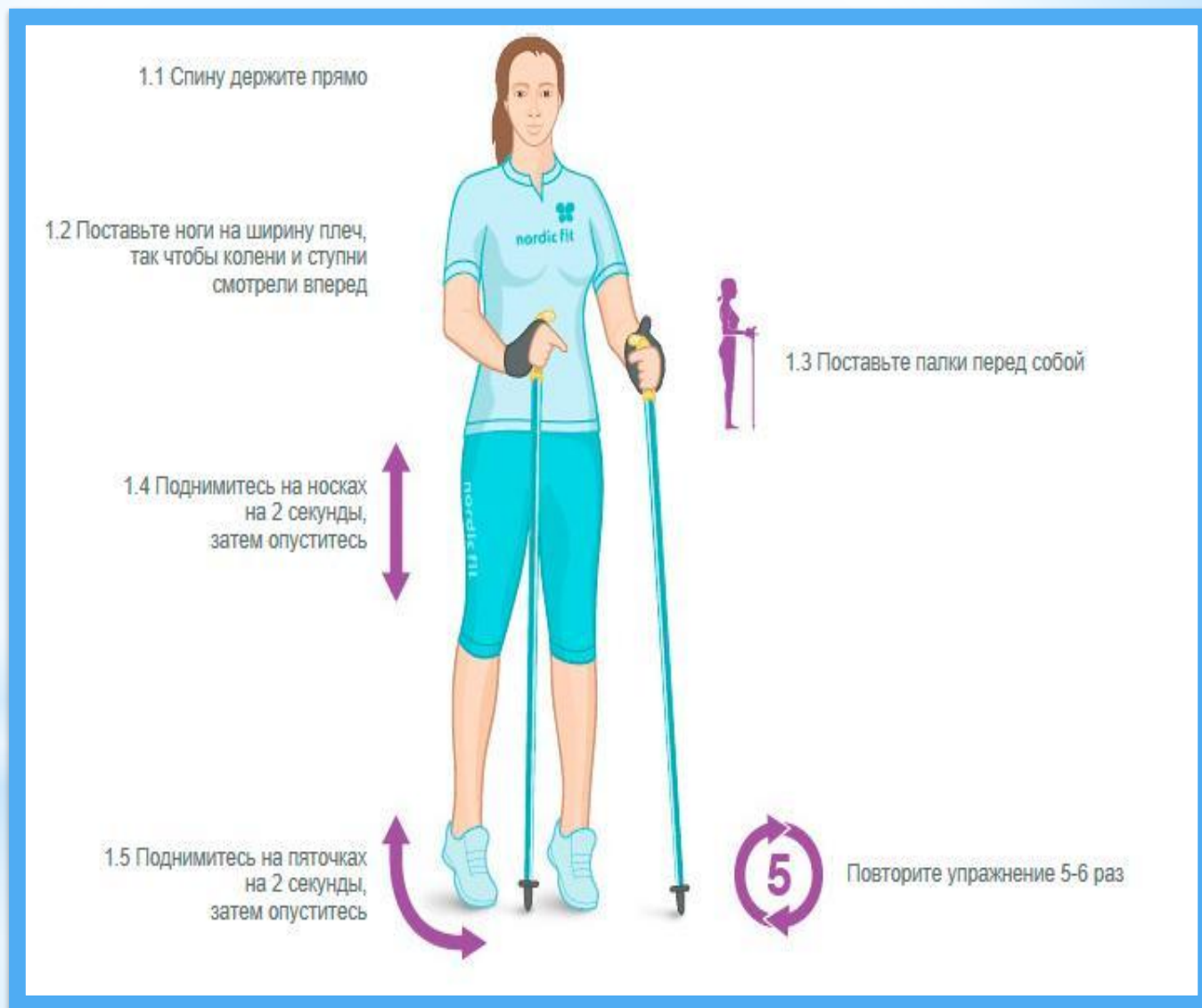


## Правила правильной и безопасной ходьбы

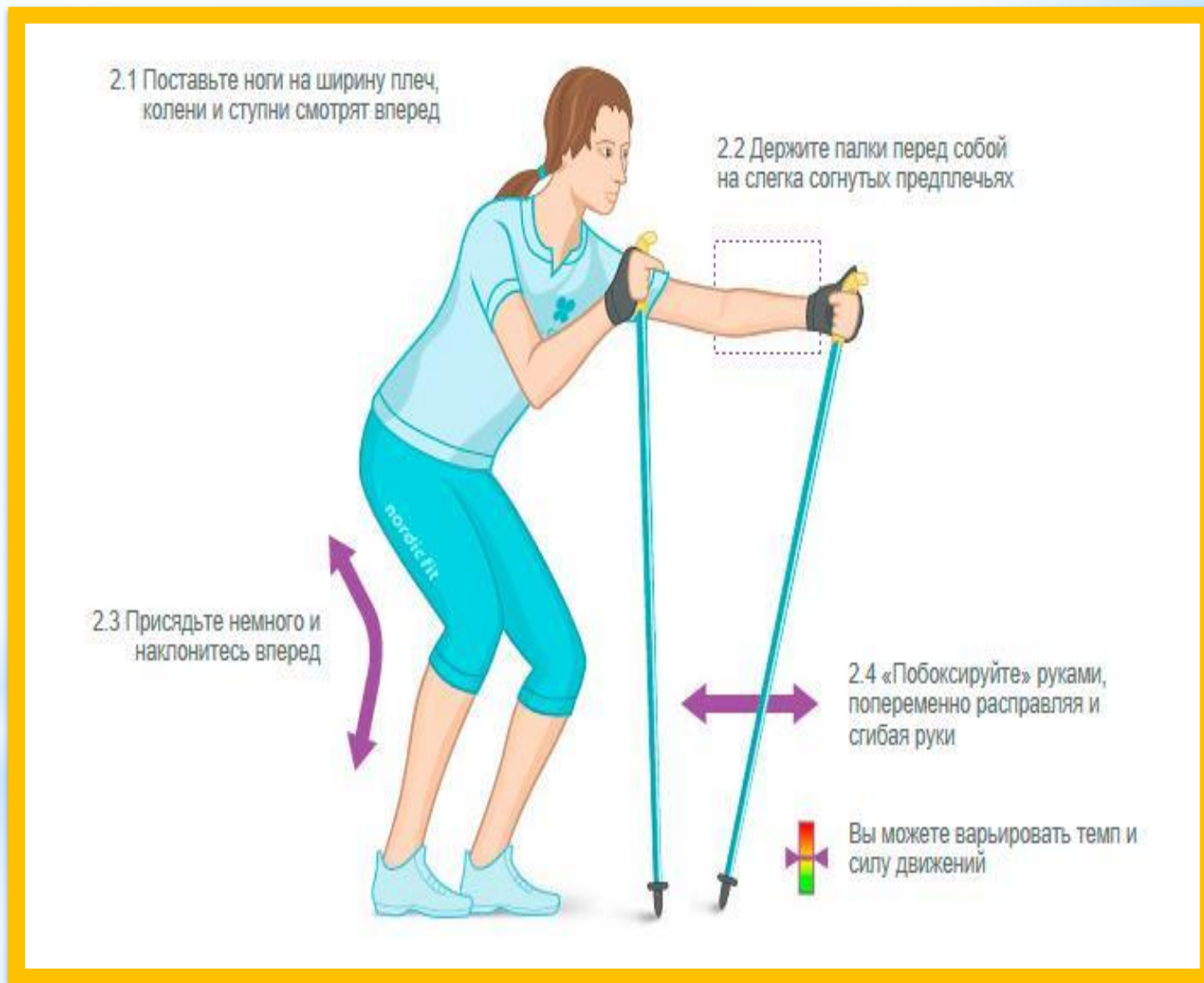
1. При ходьбе ставить ноги с перекатом пятки на носок.
2. Спину держать ровно, с небольшим наклоном вперед.
3. Смотреть вперед.
4. Спокойно дышать носом(охрана голоса)
5. Не разговаривать.
6. Не бегать с палками.
7. Палки всегда держать острием вниз.

# Комплекс разминочных упражнений перед ходьбой.

## 1. Разминка спины и голеностопа



## 2.Разминка для рук, плеч и спины



### 3.Разминка мышц спины

3.1 Поставьте ноги на ширину плеч колени и ступни должны смотреть вперед



3.2 Заведите палку за плечи или за спину, руки должны лежать расслабленно на концах палки

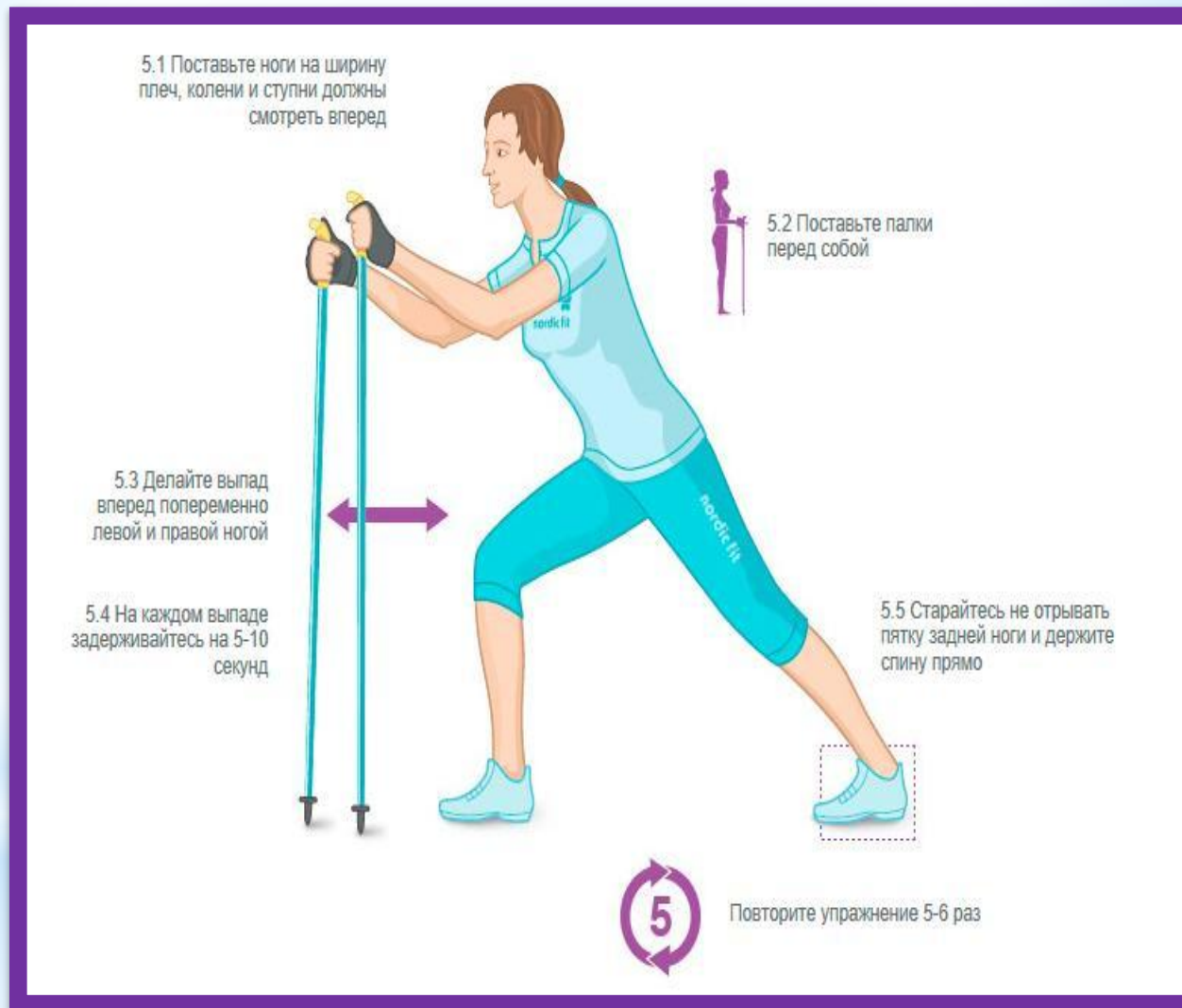
3.3 Поворачивайте туловище вправо и влево в медленном темпе

3.4 Всегда смотрите прямо перед собой во время выполнения упражнения

## 4.Разминка мышц спины и живота



## 5. Растяжка для ног



## 6. Растяжка для ног

6.1 Поставьте ноги на ширину плеч, колени и ступни должны смотреть вперед

6.2 Поставьте палки перед собой для равновесия

6.4 Спину держите прямо

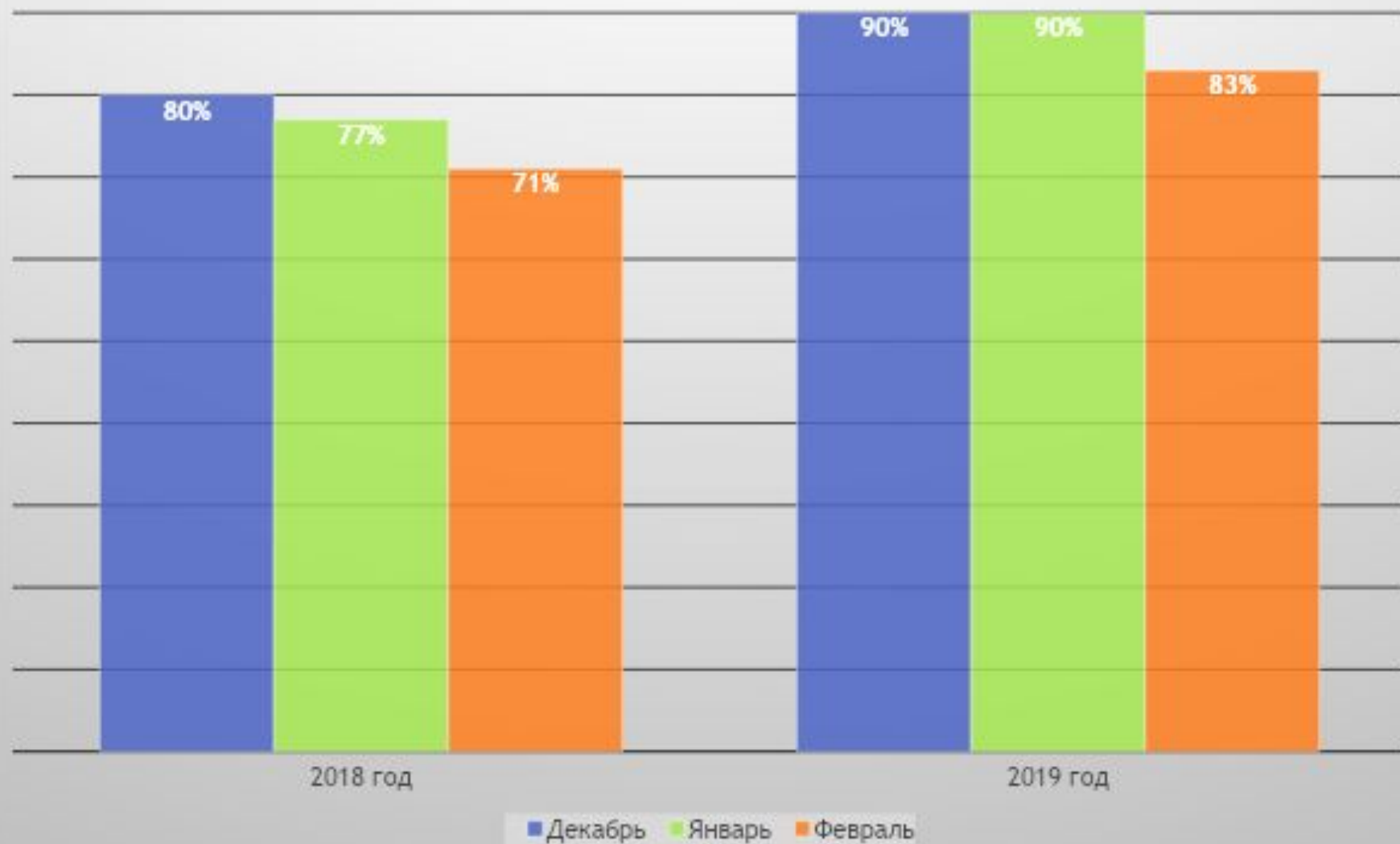


6.3 Поднимите ногу согнутую в колене назад, зафиксируйте положение рукой на 5-10 секунд



Повторите упражнение попеременно с правой и левой ногой по 5-6 раз

# Посещаемость детей







### 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.



## Заключение

Я уверена ,что занятия с воспитанниками Скандинавской ходьбой станут эффективной формой работы ДОУ по укреплению их здоровья, коррекции недостатков физического развития. С ведением скандинавской ходьбы- уменьшилась заболеваемость детей, Увеличилась сопротивляемость организма детей во время эпидемий гриппа, увеличилась работоспособность, улучшился аппетит детей.

**Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу. Присоединяйтесь к нам!**



**ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ**