

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.

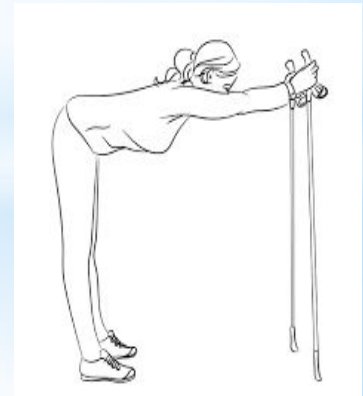
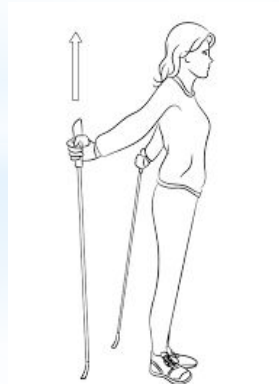
Актуальность темы

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 решении 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.

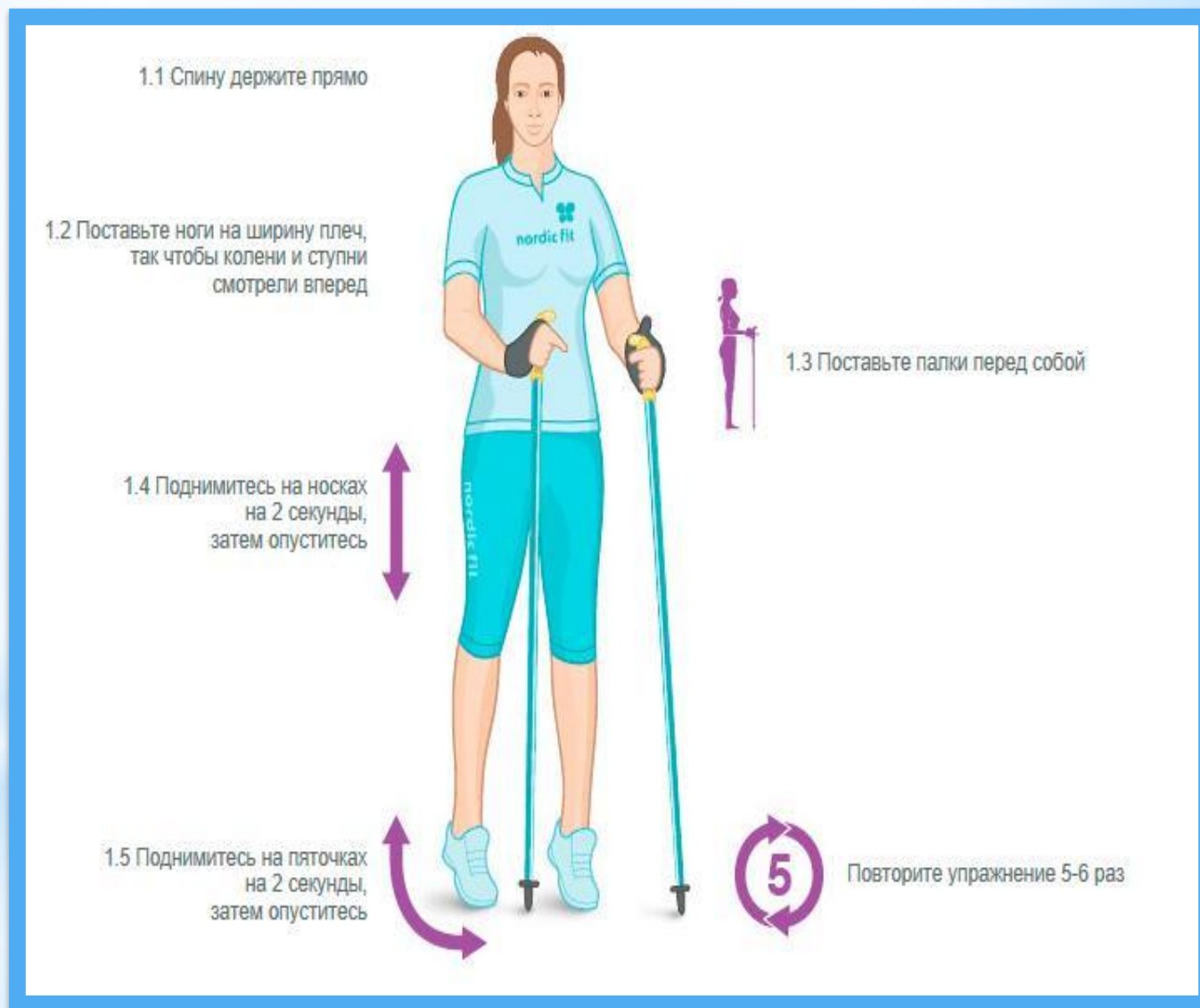


Правила правильной и безопасной ходьбы

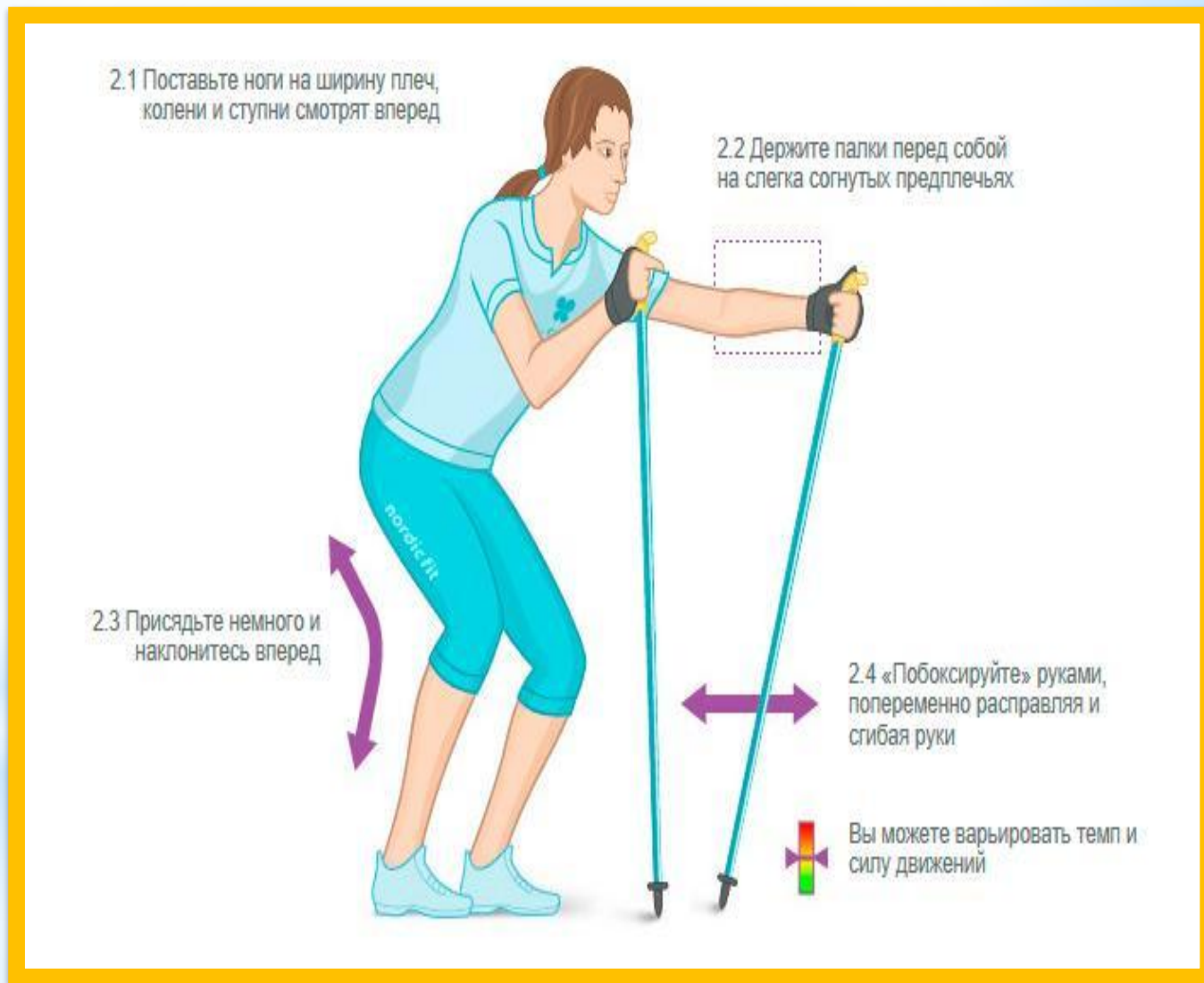
1. При ходьбе ставить ноги с перекатом пятки на носок.
2. Спину держать ровно, с небольшим наклоном вперед.
3. Смотреть вперед.
4. Спокойно дышать носом(охрана голоса)
5. Не разговаривать.
6. Не бегать с палками.
7. Палки всегда держать острием вниз.

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

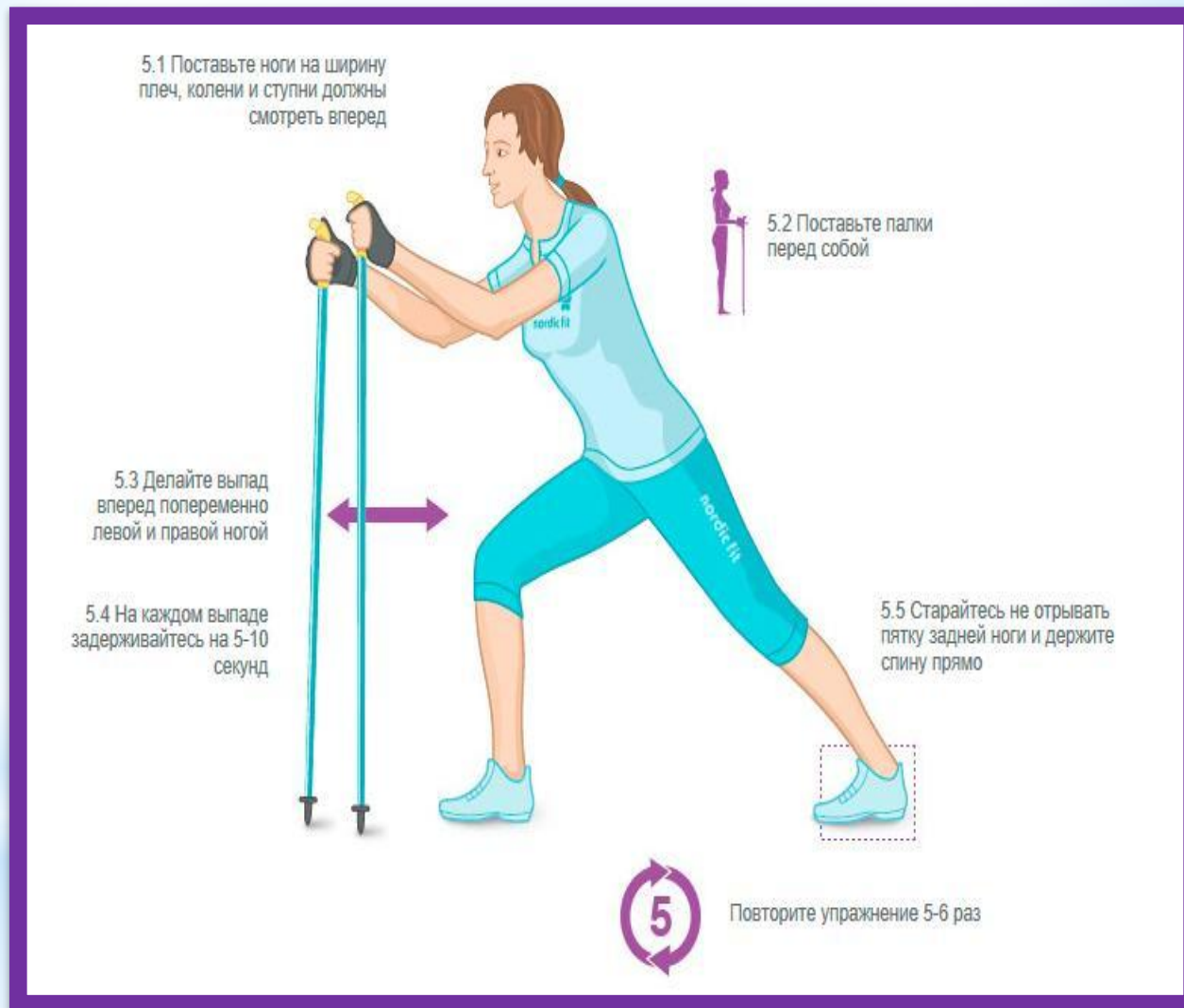
3.3 Поворачивайте туловище вправо и влево в медленном темпе

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

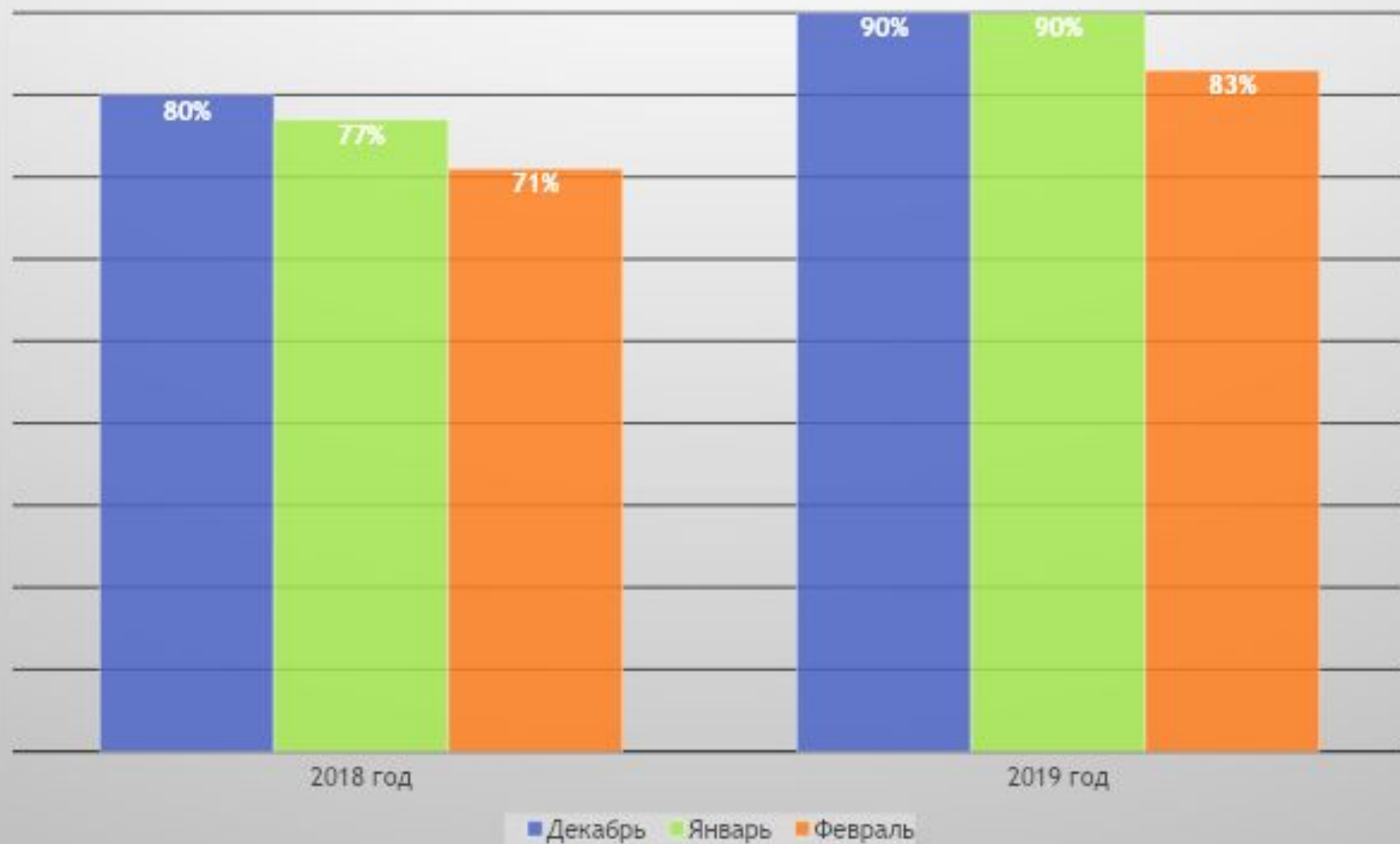


6.3 Поднимите ногу согнутую в колене назад, зафиксируйте положение рукой на 5-10 секунд



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