

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ДЕТСКОМ САДУ

В последнее время появляется много видов спорта, которые можно адаптировать к дошкольникам, чтобы ввести их в занятия физкультурой.

Не так давно в России стал популярным вид спорта – **скандинавская ходьба**.

Ходьба с палками или северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40–45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.

Несколько позже, в 80-е годы, ряд медицинских исследований подтвердил положительное влияние **ходьбы** с палками на физическое состояние человека.

В 1997 году в Финляндии на базе финского института физкультуры и спорта финский спортсмен Марко Кантанева разработал специальные палки для **ходьбы**, а также придумал к ним резиновые лапки-наконечники для лучшего сцепления.

Эффективный результат достигается быстрее, чем при обычной **ходьбе**. **Скандинавская ходьба** и комплекс упражнений, разработанный Марко Кантанева, подходят для людей любого возраста и любого уровня физической подготовки, поскольку являются наиболее щадящим и легким способом развития выносливости, координации движений, силы и гибкости.



**Скандинавской ходьбой** занимаются со специальными палками, чтобы усилить её эффективность. Подбор палок рассчитывается по формуле: рост человека  $\times 0.68$ . Например: рост 128см  $\times 0.68 = 87.04$ . Можно использовать палки 90-95см.

Палки используются для того, чтобы мышцы верхней части тела работали не меньше мышц ног, они делают **ходьбу легче**, хотя усилий затрачивается больше, чем на обычную **ходьбу**.

Основные задачи использования **скандинавской ходьбы**:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

#### Техника **ходьбы**

Шаг должен начинаться с касания пяткой земли, потом следует перекаат на носок, что способствует толчку тела в направлении движения. Кисти сжимают палки каждый раз при касании ими земли, а затем отпускают для того, чтобы они свободно оказались позади тела. Пока руки продолжают передвигать палки, туловище и бёдра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса. Палки нужно ставить примерно в середину шага, разноимённые рука и нога выносятся одновременно вперёд. Во время движения дыхание не задерживать, вдох через нос, выдох через рот.

Интенсивность нагрузки можно корректировать по ЧСС (пульс за 10сек х 6, пульс замеряем перед занятием, после выполненного задания, после отдыха).

#### Методика и организации **скандинавской ходьбы** в дошкольном учреждении

Тренировочный процесс в нашем дошкольном учреждении учитывал: соответствие физических нагрузок **ходьбы** с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (*состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность*) детей; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха.

Занятия по овладению **скандинавской ходьбой** мы начали с детьми старшей группы. На наш взгляд наиболее предпочтительное время для начала обучения – осенний период. Продолжительность занятия – 25-30 мин.

Обучение **скандинавской ходьбе** начинали с комплекса упражнений.



Так как у многих детей с нарушением нарушена координация движений и равновесие, то обучение **скандинавской ходьбе** нужно начинать с упражнений на умение стоять, поворачиваться, используя палки:

1. И. п. - ноги на ширине плеч, переставляем палки поочередно вперёд, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.

Далее выполняем повороты на месте, опираясь на палки:

2. И. п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая.

Затем переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноимённой руки:

3. И. п. – основная стойка, опора руками на палки

Шаг вперёд правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперёд левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и. п. Затем, то же левой ногой и правой рукой.

Переходим непосредственно к **ходьбе**. В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

Начинали занятие с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. После чего детям напоминаются правила **ходьбы** (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем дети приступают непосредственно к выполнению **ходьбы**.

На первом этапе у наших воспитанников движения рук и ног были несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходил одновременный взмах двумя руками и палками. Палки не помогали в **ходьбе** (нет толчка палками, а чаще всего использовались как средство удержания равновесия).

На втором этапе еще не было полной синхронности движений рук и ног ребенка, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снималась мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног стали более согласованны, ритмичны, начали совпадать во времени, палки стали выполнять свою основную функцию – отталкивание.

После **ходьбы** необходимо выполнить несколько упражнений, которые помогут восстановить организм:

1. И. п. – ноги на ширине плеч, палками опираться впереди на расстоянии одного шага;

1-2-3- пружинящие наклоны вперёд прогнувшись;

4 – и. п.

Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.

2. И. п. – то же;

1 – наклон назад;

2 – и. п.

Следить за тем, чтобы голова не запрокидывалась назад, выполнять упражнение в медленном темпе 6-8 раз.



3. И. п. ноги на ширине стопы, опираться на палки  
- 10 приседаний в медленном темпе на полной стопе.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, опираться на палки;

1 – вдох глубокий;

2 – выдох удлинённый.

Упражнение выполнять 6-8 раз.

Комплекс упражнений для разминки:

Перед началом активных занятий проводятся общеразвивающие упражнения (*ОРУ*) и специальные упражнения с палками, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

1) И. п. – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палки держать за середину.

Попеременные движения руками вперёд, назад в медленном темпе.

Упражнение выполняется в течение 30сек.

2) И. п. – ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху.

1 – палки за плечи;

2-3 – палки за плечами;

4 – и. п.

Количество повторений 6-8 раз.

Упражнение можно выполнить на 2-3 с задержкой дыхания.

3) И. п. – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди

1 – разогнуть ноги, отведение рук назад

2 – и. п.

Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.

4) И. п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперёд, опора на палки

1 – наклон, прогнувшись, ноги выпрямить

2 – и. п.

Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.

5) Приседания с опорой на палки. Количество и глубина приседаний зависят от индивидуальных особенностей заболевания ребенка.

6) И. п. – основная стойка, опора руками на палки

1 – выпад правой вперёд

2 – и. п.

3 – выпад левой вперёд

4 – и. п.

Упражнение выполнять в медленном темпе 8-10 раз.

7) И. п. – то же

1 – шаг вперёд правой, вынос вперёд левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе

2 – и. п.

3 – шаг вперёд левой, вынос вперёд правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе.

Упражнение выполнять 8-10 раз. Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.

На первых занятиях палки даются на 5–10 минут, постепенно это время увеличивается. Занятия проводим на спорт площадке 1 раз в неделю.

Особенность проведения **скандинавской ходьбы** в холодный период года состоит в повышении двигательной активности наших воспитанников с целью сохранения теплового баланса. Для этого инструктор по физической культуре совместно с педагогами используют как фронтальные, так и групповые методы организации.

В зимний период года занятия проводили при температуре воздуха  $-15-18^{\circ}\text{C}$ . При температуре воздуха ниже  $-18^{\circ}\text{C}$  продолжительность занятий сокращалась до 15–20 мин. **Ходьбу** мы используем в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности наши дети уходят в помещение **детского сада**.

Реализуя поставленные задачи в конце учебного года, мы пришли к выводу, что использование **скандинавской ходьбы** в работе с воспитанниками имеет коррекционно - оздоравливающий эффект.

Ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=trvVDRoRi74>

