

"Скандинавская ходьба – первый шаг к здоровому образу жизни!"

"Здоровый образ жизни — это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом"

Владимир Путин

Нельзя не согласиться с высказыванием нашего президента, на сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом направление «Физическое развитие» занимает ведущее место в образовательном процессе дошкольников. И это не случайно!

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением, сегодня является повышение уровня здоровья детей, становление ценностей здорового образа жизни, формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Педагоги нашего дошкольного учреждения используют эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Нашу деятельность считаем инновационной, так как взяли в работу такие методики как «Танцетерапия», «Степ-аэробика», «Пескотерапия», «Скандинавская ходьба».

Более подробно хочется остановиться на «Скандинавской ходьбе». Скандинавская ходьба, или северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, «Норды».

Новшество быстро полюбилось детьми. Наши воспитанники уверены, что Скандинавская ходьба это весело, увлекательно и полезно.

В нашей стране изучением этой инновационной методики и собственными разработками занимается врач Ирина Свитенкова на базе собственного Центра Спирального фитнеса «Невская улыбка» в С.–Петербурге, по методикам профессора Пак Чжэ Ву, в области фитнеса.

Скандинавская ходьба вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей с рядовой физической подготовкой. Такая

ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, т.е. позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме. При оценке эффективности такой ходьбы необходимо использовать физические критерии полезности. Приложение №1.

Ходить можно долго, это наиболее естественный вид физической активности. В нашем дошкольном учреждении педагоги используют Скандинавскую ходьбу, как вариант наиболее доступного вида оздоровления детей.

Причины, по которым мы решили использовать Скандинавскую ходьбу в нашем дошкольном учреждении:

Самый доступный и распространенный фитнес в любое время, в любом возрасте, в любом месте - это философия Скандинавской ходьбы. Зимой и летом, в городе и на природе, в компании или в одиночестве – достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг – и ты уже идешь к здоровью.

Для того чтобы освоить правильную технику, дающую заметный эффект, достаточно несколько занятий с инструктором по физической культуре. При регулярных тренировках, сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость воспитанников, держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей детей одновременно.

В процессе занятий Скандинавской ходьбой, работают 600 мышц тела, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без нордов, ритмическая работа рук и ног дает положительный эффект для организма детей, когда при беге тренируется до 70% мышц тела, заниматься бегом можно не всем тогда как в занятиях Скандинавской ходьбой нет ограничений, это и привлекло.

Главная цель занятий была направлена на улучшение опорно-двигательного аппарата, укрепление дыхательной системы, способствовало улучшению, оздоровлению всего организма и повышение сопротивляемости к болезням таким как ОРЗ, ОРВИ, гриппа, профилактики плоскостопия.

Основные задачи использования Скандинавской ходьбы для дошкольников:

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.

Принципы использования Скандинавской ходьбы в работе с дошкольниками.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует нам успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Основываясь на них, наши педагоги проводят занятия по Скандинавской ходьбе с детьми.

Главное положение, на которое мы опирались: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Мы проводим Скандинавскую ходьбу с нашими воспитанниками 2 раза в неделю с каждой группой, начиная со старшего возраста. Принцип сознательности направлен на воспитание у воспитанников глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Тренировочный процесс в нашем дошкольном учреждении предполагает: соответствие физических нагрузок ходьбы с нормами 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; повторение различных по характеру физических нагрузок.

Чтобы начать занятия Скандинавской ходьбой в первую очередь мы выбрали детям удобные норды нужной длины. В нашем дошкольном учреждении, так же используем обыкновенные детские лыжные палки. Длину вычислили по росту каждого ребенка – норды должны быть короче роста малыша на 25 см. Например, воспитаннику ростом 120 см мы выбрали палки длиной 95 см. Особое внимание наши педагоги уделяли безопасности, мы закупили норды, изготовленные из прочного нетоксичного материала.

Методика и организации Скандинавской ходьбы в дошкольном учреждении.

Занятия мы начали с детьми с 5 лет, со старшей группы, когда ребята полностью овладели навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период.

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.

Занятия проводим в игровой форме в зале (при неблагоприятной погоде) и на свежем воздухе. Скандинавскую ходьбу мы используем в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности наши дети уходят в помещение детского сада.

Начинают занятие Скандинавской ходьбой наши педагоги с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, предлагаем поставить детям ногу на носок, затем на пятку, выполняем перекаты с носка на пятку, затем вращательные движения коленями в полуприсяде. Предлагаем детям выполнить различные прыжки с опорой на норды и несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз. Наклоны и вращательные движения туловищем. После чего педагог напоминает детям 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.

Продолжительность – в старшей группе 20–25 мин, в подготовительной 25–30 мин.

В зимний период года, при температуре воздуха -15 °С и ветре свыше 7 м/с, планируем продолжительность занятий сокращать.

Обучая, рекомендуем детям придерживаться ритма, это позволит правильно распределить нагрузку на все группы мышц и позвоночник, при этом у детей вырабатываются навыки правильного дыхания.

При проведении Скандинавской ходьбы обращаем внимание на то, чтобы происходила смена темпа ходьбы детей. Такая методика проведения занятий Скандинавской ходьбой отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление наших воспитанников.

Первыми признаками утомления ребенка при Скандинавской ходьбе, как и при любом другом занятии, физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые дают инструктор по физической культуре и воспитатель.

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, – он становится больше.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности воспитанника значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому наши ребята приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство».

Так как мы проводим работу систематически, у детей появился рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приблизилось к взрослой норме. Ходьба с нордами способствует развитию правильной координации, движения стали ритмичнее, экономнее, стабилизировался темп, наши дети, овладевая правильным двигательным навыком, начали передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног помогла развитию динамического равновесия и сформировала умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса.

Мышцы рук и ног воспитанника при передвижении с нордами находятся попеременно то, в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

Основное в методике обучения детей 5–7 лет – образование условных рефлексов, связанных с ощущением нордов.

На первом этапе у наших воспитанников движения рук и ног были не согласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходил одновременный взмах двумя руками и нордами, вынос нордов вперед происходил за 3–5 шагов. Норды не помогали в ходьбе (нет толчка), а чаще всего использовались как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног ребенка, но уже заметны некоторые толчковые усилия нордами. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, норды уже выполняют свою основную функцию – отталкивание.

Психологической основой обучения Скандинавской ходьбе у наших воспитанников является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности нордического хода у своих товарищей и у себя.

В подготовительный период воспитатель и инструктор по физической культуре проводят с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки.

Для развития «чувства нордов» и чувства равновесия в каждое занятие мы вводим боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.

Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, мы меняли место занятий Скандинавской ходьбой.

При систематическом обучении наши воспитанники овладели правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с нордами.

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать норды.

На первых занятиях норды давали на 5–10 минут, постепенно это время увеличивали. Когда дети хорошо овладели передвижением с нордами, вышли с ними за территорию ДОУ. Наши дети очень быстро научились ходить с нордами, например детям из старшей группы потребовалось для этого три занятия.

Технику поворотов, отрабатывали в играх и упражнениях: ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба с нордами по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение по извилистой дорожке. В осенний и весенний период года можно использовать нарисованные линии на асфальте.

При передвижении с нордами дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения с нордами надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей при Скандинавской ходьбе следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической образовательной работы в ДООУ и в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

Занятия Скандинавской ходьбой в нашем дошкольном учреждении поддерживают и родители воспитанников, которые отмечают у детей ряд положительных изменений после оздоровительных занятий, а многие мамы и папы сами подключаются к этому виду спорта.

Для объяснения целесообразности использования данной инновационной техники на сайте нашего дошкольного учреждения ведется работа с родителями это опросы, анкетирование, консультации например такие как: «Скандинавская ходьба для дошкольников», «ЗОЖ, все в твоих руках!» и д.р.

Проводятся совместные с родителями и родственниками воспитанников занятия, развлекательные мероприятия с использованием Скандинавской ходьбы. На базе нашего ДООУ организована площадка по занятиям Скандинавской ходьбой, для семей воспитанников. Желающие могут присоединиться, получить консультацию, взять норды на выходные для активного отдыха.

Благодаря тесному сотрудничеству педагогов с семьями воспитанников наблюдается тенденция к снижению заболеваемости 19,4%.

Таким образом, комплексное систематическое оздоровление детей, повышения знаний родителей и детей в области сохранения и сбережения здоровья, здорового образа жизни, способствуют повышению уровня физического здоровья в целом.

Реализуя поставленные задачи, за период с марта по октябрь 2020 года, мы пришли к следующим результатам:

Всего воспитанников (от 5 до 7 лет) – 47чел.				
Уровни	Здоровье		Физическая культура	
	март	октябрь	март	октябрь
низкий	17%	11%	7%	5%
средний	62%	59%	73%	57%
высокий	21%	30%	20%	38%

Диаграмма результата показателей здоровья дошкольников
за период с марта 2020 по октябрь 2020 года

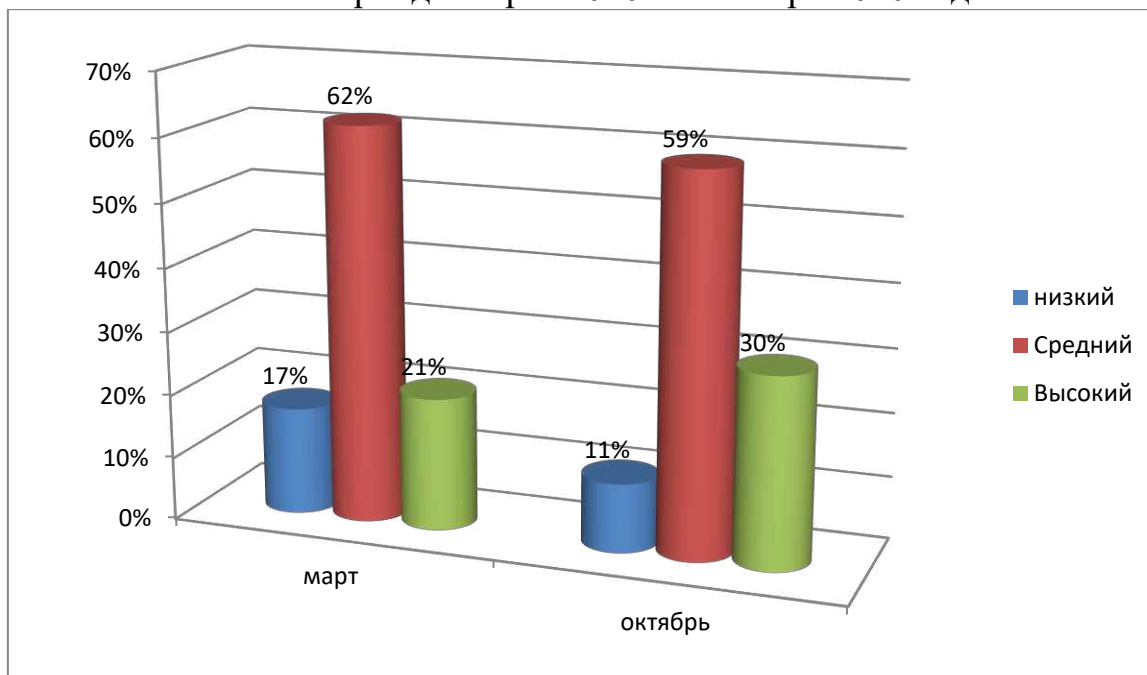
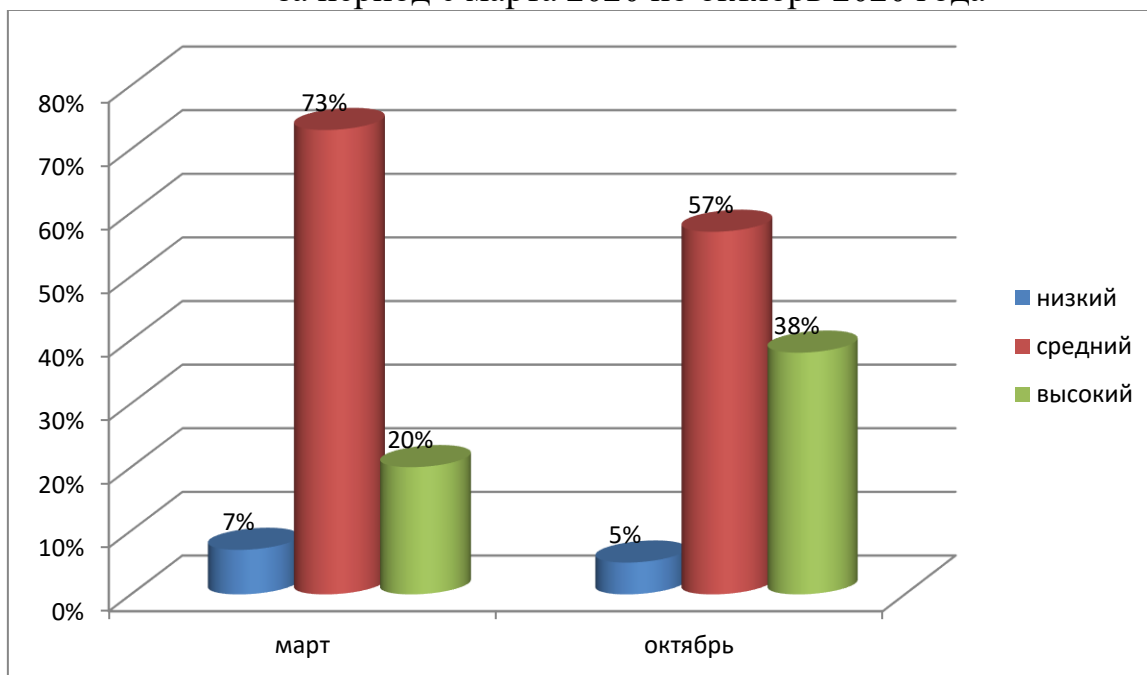


Диаграмма показателей по физическому развитию дошкольников
за период с марта 2020 по октябрь 2020 года



Коллектив нашего дошкольного учреждения и родители уверены, что тренировки Скандинавской ходьбой сделают детей крепче и станут первым шагом к здоровому образу жизни и занятием спортом.

В дальнейшем, мы планируем развивать это направление на уровне муниципалитета и региона.

Старший воспитатель МАОУ «Образовательный центр им. М.М. Расковой» Смирнова Галина Васильевна.

Физические критерии полезности

Показатели физического развития		Девочки 5-6 лет	Мальчики 6-7 лет	Девочки 6-7 лет	Мальчики 6-7 лет
Соматоскопические	Форма грудной клетки, спины, стоп, осанка, состояние мускулатуры, жировотложение,				
Соматометрические	Длина и масса тела, окружность грудной клетки				
Физиометические	Жизненная емкость легких, сила сжатия силы рук.				

Развитие физических способностей детей дошкольного возраста					
Физические качества		Девочки 5-6 лет	Мальчики 6-7 лет	Девочки 6-7 лет	Мальчики 6-7 лет
Быстрота	Способность совершать двигательные действия с				

	минимальной для данных условий затратой времени				
Гибкость	Способность выполнять движения с большой амплитудой, характеризует эластичность мышц и связок.				
Сила	Способность преодолевать внешнее сопротивление и противодейство вать ему посредством мышечного напряжения.				
Выносливость	Способность бороться с усталостью, вызванной с мышечной деятельностью.				
Ловкость	Способность быстро овладевать с новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.				