УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД С. МОРЯКОВСКИЙ ЗАТОН» ТОМСКОГО РАЙОНА**

**634516 Томская область, Томский район, с. Моряковский Затон, ул. Октябрьская, 12 тел.(факс) 927-254**

ОГРН1027000771082, ИНН 7014030061/КПП701401001 e-mail: [ds.moryakovka@uotr.ru](mailto:ds.moryakovka@uotr.ru)

**«Скандинавская ходьба – прогулка к здоровью».**

**Инструктор по физической культуре Литвинова Татьяна Николаевна**

В данной статье рассматривается опыт работы инструктора по физическому воспитанию в области скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба, как вид активности, имеет ряд преимуществ, включая оздоровительный эффект, повышение выносливости и улучшение координации движений.

В последнее время мир охватила волна популярности пеших прогулок, где верными спутниками становятся специальные палки, эхом напоминающие лыжные. Этот свежий веяние в оздоровительной физической культуре получило официальное рождение в 1997 году, когда финн Марк Кантан запатентовал ее под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Однако корни этого движения уходят глубже, к финским лыжникам, которые первыми взяли в руки обычные лыжные палки, превратив их в инструмент летних тренировок.

Со временем стало очевидным, что спортсмены, усердно занимавшиеся ходьбой с палками в теплое время года, демонстрировали зимой впечатляющие результаты на лыжных трассах. С легкой руки атлетов эта практика начала триумфальное шествие по Скандинавии, а затем и по Северо-Западной Европе, завоевав особое признание в Германии, где были проложены специальные тропы, предназначенные для этого вида активности.

Нельзя не отметить важную роль немецких врачей, чьи серьезные исследования пролили свет на высокий оздоровительный потенциал скандинавской ходьбы, способствуя ее популяризации как любительского спорта.

Секрет эффективности кроется в том, что ходьба с палками активно задействует мышцы спины и плечевого пояса, в отличие от бега, где верхняя часть тела остается в тени. Во время таких прогулок в работу включаются 600 мышц, охватывая 90% всей мускулатуры человека. Энергозатраты возрастают на 40–45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок. Скандинавская ходьба становится настоящим спасением для людей, склонных к полноте или страдающих ожирением. Большая энергоемкость способствует укреплению сердечной мышцы, увеличивая частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту. Научные данные подтверждают, что ходьба с палками развивает чувство равновесия и координацию движений, а также является прекрасным средством для улучшения осанки, увеличивая дыхательный объем легких более чем на 30%. И, что немаловажно, скандинавская ходьба дарит дополнительный комфорт в пеших путешествиях.

Скандинавская ходьба – это универсальный ключ к здоровью, подходящий людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к ней практически нет, однако следует помнить: независимо от состояния здоровья, увеличивать нагрузку на тренировках следует постепенно, чтобы занятия приносили пользу и удовольствие.

Основная цель скандинавской ходьбы – улучшение здоровья и физической подготовленности детей.

**Задачи, направленные на достижение цели:**

- Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма.

- Обогащение средств, методов и форм физического воспитания детей на занятиях физической культурой на свежем воздухе.

- Использование уникальной техники скандинавской ходьбы для развития физических качеств, особенно выносливости и координации.

- Формирование культуры здорового образа жизни, привитие привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время, обучение организации здорового досуга и активного отдыха.

- Воспитание психических и морально-волевых качеств личности, самосовершенствование и регуляция физического и психического состояния.

**Основные правила:** Процесс ходьбы с палками должен быть естественным и непринужденным. Шаги совершаются перекатом с пятки на носок. Спину следует держать ровно, слегка наклонив корпус вперед. Плечи должны быть расслаблены и опущены вниз. Руки и ноги двигаются попеременно (правая нога впереди – левая рука впереди). Шаги должны быть более длинными, чем обычно. Во время движения руки двигаются как маятник, локти остаются свободными и слегка согнутыми.

Выдох – через рот, вдох – через нос, соблюдая ритмичность ходьбы. Например, на первые два шага – вдох, на следующие 3-5 – выдох. При отведении руки с палкой назад ладонь разжимается, ее фиксирует только перчатка темляка.

Рука не должна выходить вперед или назад более чем на 45 градусов.

Чтобы начать занятия скандинавской ходьбой, необходимо подобрать детям удобные палки нужной длины. Пока в нашем детском саду используются обычные детские лыжные палки. Длина вычисляется по росту каждого ребенка: палки должны быть короче роста дошкольника на 25 см. Для того чтобы заинтересовать детей, можно обыграть лыжную палку: на лапке палки нарисовать глазки, и получатся утята; у лапки есть острый наконечник – «клювик», а сама лапка (пластмассовая часть палки) – «хвостик». Мы с детьми ходим не просто с лыжными палками, а с «утятами», мы их будем кормить и выгуливать.

Занятия начинаются со средней группы, когда ребята полностью овладели навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период, что позволяет подготовить детей к занятиям на лыжах. Занятия проводятся один раз в неделю на улице.

**Способы и формы проведения занятий по скандинавской ходьбе.**

Занятие скандинавской ходьбой начинается с разминки рук и ног, а также нескольких упражнений на разогрев мышц туловища. Например, предложить детям поставить ногу на носок, затем на пятку, выполнить перекаты с носка на пятку, затем вращательные движения коленями в полуприсяде. Предложить детям выполнить различные прыжки с опорой на палки и несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз. Наклоны и вращательные движения туловищем. После чего напоминаю 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. Детям нравится путешествовать по всей территории детского сада, проходя каждый раз разными маршрутами, они получают приятные впечатления, разные наблюдения и новую информацию.

Мы считаем, что выбранная нами технология «скандинавская ходьба» является одним из наиболее доступных и эффективных способов оздоровления детей, так как она:

- Способствует комплексному и систематическому оздоровлению детей, повышает уровень физического здоровья в целом.

- Укрепляет здоровье, формирует правильную осанку, способствует снижению избыточного веса, повышает функциональные возможности организма.

- Позволяет разнообразить средства, методы и формы физического воспитания детей на занятиях физической культурой на свежем воздухе.

Использование уникальной техники скандинавской ходьбы помогает развивать физические качества, особенно выносливость и координацию.

**Список используемой литературы:**

Полетаева З.А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. 2-е изд. – СПб.: Питер, - 2017

Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Методические рекомендации, - СПб – 2012

Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. – Москва: издательство «Эскимо – Пресс» - 2017