

В настоящее время одной из важных задач в мире является сохранение крепкой, здоровой семьи. Особенно остро эта проблема стоит в России.

Для родителей нет ничего дороже здоровья ребенка. К сожалению, от природы крепкое здоровье достаётся немногим счастливым. Однако нередко бывает, что ребенок с ослабленным здоровьем вырастает сильным и выносливым, а крепкий от рождения малыш со временем превращается в слабого и болезненного человека. Каким вырастет ваш ребенок, зависит от того, сумеют ли родители привить ему правильное отношение к своему здоровью.

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению часто болеющих детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

Актуальной проблемой в настоящее время является нарушение осанки у дошкольников, которая возникает из-за слаборазвитой мускулатуры у детей. Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводит к серьезным нарушениям осанки, что в последствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Изучая эту проблему, мы в детском саду попытались найти более эффективные методы ее решения, которые привели нас к **«скандинавской ходьбе»** - вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит для всех возрастов, в качестве ежедневного фитнеса, людям с превышением веса, которым запрещены активные физические упражнения.

Поэтому инструктор по физической культуре и педагоги подготовительной группы решили внедрить в физкультурно-оздоровительную деятельность занятия по скандинавской ходьбе. Был разработан проект и план его реализации. В сентябре педагоги и специалисты начали его реализацию.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Алёнушка» присмотра и оздоровления

ПРОЕКТ

«Здоровье лёгким шагом»

длительность проекта: долгосрочный

участники проекта:

- дети старшего дошкольного возраста
- инструктор по физической культуре
- педагоги групп



Необходимость использования данной здоровьесберегающей технологии с дошкольниками старшего возраста

Распространенные заболевания:

- ожирение,
- плоскостопие,
- нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания.
- снижение сопротивляемости организма к различного рода заболеваниям.

Причины использования технологии:

- можно заниматься в любое время года,
- подходит всем детям,
- можно ходить на любой местности,
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.



Цель: *формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья дошкольников.*

Задачи:

- 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.

Полезьа скандинавской ходьбы

- Снимает стресс
- Поднимает настроение
- Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов
- Способствует улучшению осанки
- Укрепляет мышцы живота
- Укрепляет мышцы спины
- Держит мышцы бедер в тонусе
- Держит мышцы ягодиц в тонусе
- Снижает нагрузку на коленные суставы
- Эффективно тренирует ноги

Какие бывают палки для ходьбы

- Ручка
- Темляк-перчатка
- Наконечник
- Стержень

Как правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы

РОСТ (см.)	ВЫСОТА ПАЛКИ (см.)
200	135
195	130
190	125
185	120
180	115
175	110
170	105
165	100
160	95
155	90
150	85

Палки для Скандинавской ходьбы подбираются в зависимости от Вашего роста, чтобы правильно подобрать палки воспользуйтесь таблицей подбора

Визуально определить подходящую вам длину палки просто: Возьмите палку за ручку и поставьте ее на носок ноги, должен образоваться прямой угол в локте 90°

Длина палки = ваш рост * 0,68

Работа мышц в сравнении

Скандинавская ходьба	Бег	Езда на велосипеде
<ul style="list-style-type: none"> • расход калорий за 1 час – 700 • задействуется 90% мышц тела 	<ul style="list-style-type: none"> • расход калорий за 1 час – 300 • задействуется 45% мышц тела 	<ul style="list-style-type: none"> • расход калорий за 1 час – 500 • задействуется 50% мышц тела

Техника скандинавской ходьбы

Правильная техника
При скандинавской ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

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

Отводите руку назад, разжимайте ладонь.

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой.

Во время тренировки отводите тазовую назад так, чтобы она находилась под углом 60° от пятки передней ноги.

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Одежда: её главный критерий — это **удобство** для ребенка.

Ограничений нет, лишь бы она была по сезону и не доставляла неприятностей ребенку при движении. Никаких развивающихся плащей (пончо, накидок и пр.), в которых можно запутаться палками. И никаких искусственных тканей, **которые повлекут нарушения в теплообмене.**

Обувь: должна быть удобной - кеды или кроссовки летом-весной и теплые ботинки осенью-зимой.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. 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.).

Ожидаемый результат

- *развитие физических качеств детей*
- *повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей*
- *сохранение и укрепление здоровья*
- *формирование устойчивого интереса к занятиям по физической культуре*