Скандинавская ходьба - детям!

**Скандинавская ходьба** – прекрасный способ для поддержания организма в форме и профилактики заболеваний сердца, внутренних органов и нервной системы. Все это в большей степени относится к взрослым людям. А чем полезна скандинавская ходьба для детей?

Польза скандинавской ходьбы для детей

Известно, что ходьба полезна и взрослым, и детям. Скандинавская ходьба с палками помогает улучшить интенсивность кровообращения. Головной мозг снабжается кровью, и как следствие повышается умственная активность. Детям приходится много сидеть во время учебных занятий, а ходьба с палками прекрасно стимулирует улучшение кровообращения в органах малого таза. Малоподвижность  не очень хорошо влияет и на состояние позвоночника ребенка. Скандинавская ходьба и в этом отношении имеет ряд плюсов. Благодаря дополнительным опорам, во время прогулок, нагрузка на позвоночник становится меньше. Как и во время сна, позвонки получают некоторый отдых, в результате чего скелет самопроизвольно вытягивается. Скандинавская ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей.

Причины, по которым решено использовать скандинавскую ходьбу в дошкольном учреждении:

При регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость наших ребят и увеличивается длительность их тренировки, ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей наших воспитанников одновременно.

Скандинавская  ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста детей, сезона и любой местности. 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.

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 проводили нордическую ходьбу с детьми.

Главное положение, на которое мы опирались: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Мы проводили ходьбу с палками с нашими воспитанниками по 2 раза в неделю с каждой группой, начиная со среднего 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 предполагал: 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; повторение различных по характеру физических нагрузок.

***Чтобы начать занятия  скандинавской ходьбой*** в первую очередь мы подобрали детям удобные палки нужной длины. В нашем детском саду мы решили использовать обыкновенные детские лыжные палки. Длину вычислили по росту каждого ребенка – палки должны быть короче роста малыша на 25 см. Например, воспитаннику ростом 120 см мы подобрали палки длиной 95 см. Особое внимание наши педагоги уделяли безопасности, мы закупили палки, изготовленные из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце.

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

Занятия мы начали с детьми средней группы, когда ребята полностью овладели навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий на наш взгляд – осенний период.

Особенность проведения  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.

Начинало занятий скандинавской ходьбой начинается с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, поставить детям ногу на носок, затем на пятку, выполняли 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 педагог напоминала 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 скандинавской ходьбы от 20–25 мин в ста группе детского сада до 25–35 мин в подготовительной группе.

В зимний период года занятия скандинавской ходьбой  проводятся при температуре воздуха –15–18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращалась до 15–20 мин. Ходьбу используем в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

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

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

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 проводили работу систематически, у детей появился рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приблизилось к взрослой норме. Ходьба с палками способствовала 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 палками 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 лыжных палок.

На первом этапе у наших воспитанников движения рук и ног были несогласованы; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходил одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходил за 3– 5 шагов. Палки не помогали в ходьбе (нет толчка палками), 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 палками. Частично снимается мышечная напряженность.

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

Психологической основой обучения нордической 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 проводит 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 детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

Для развития «чувства палок» 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 нордической ходьбой.

При систематическом обучении в нашем детском саду дети к концу сезона овладели правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с палками.

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

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками мы использовали упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной дорожке, взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого инструктор по физической культуре показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Педагог проверяет у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной дорожке, согласовывая движения рук и ног.

На первых занятиях в нашем детском саду палки даются на 5–10 минут, постепенно это время увеличивается. Когда дети хорошо овладеют передвижением с палками, можно выходить с ними за территорию детского сада. Наши дети очень быстро научились ходить с палками, например ребятам из средней группы потребовалось для этого три занятия.

Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба с палками 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 палками дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения с палками надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

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

Использование палок способствовало более эффективно:

* Поддерживать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
* Тренировать около 90% всех мышц тела ребенка.
* Уменьшить при ходьбе давление на колени и суставы.
* Улучшить работу сердца и легких.
* Ходьба идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч.
* Палки помогают детям двигаться в более быстром темпе без всяких усилий.
* Повысить заинтересованность детей при проведении оздоровительных прогулок и экскурсий.