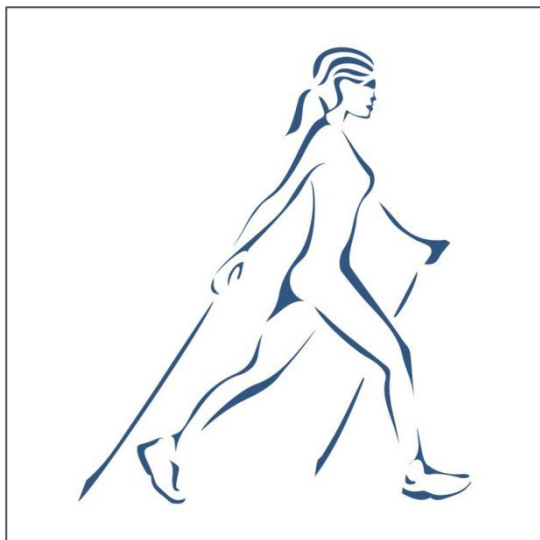


Скандинавская ходьба для дошкольников



Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид оздоровительной физкультуры, представляющий собой пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры.

Полезьа скандинавской ходьбы для дошкольников.

Существует несколько причин, по которым мы решили заниматься с детьми скандинавской ходьбой:

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

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формируют правильную осанку;
- содействуют профилактике плоскостопия;
- содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- тренируют чувство равновесия;
- на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна — она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

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

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки и снаряжение.

Снаряжение необходимо для скандинавской ходьбы.

Обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы являются специальные палки с наконечниками. Неправильно подобранная длина повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на спину, колени и щиколотки.



Палки заканчиваются острым шипом, который помогает при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Обувь и одежда правилами скандинавской ходьбы не предписана. Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

Тренировочный процесс в дошкольном учреждении предполагает: 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.

Продолжительность оздоровительной ходьбы 20–25 мин (2 раз в неделю).



Техника скандинавской ходьбы с палками.

Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы — каждое занятие начинают с разминки. Самые популярные и несложные упражнения.

Разминка.

1. И. п. — основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох — поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох — и. п. То же самое с левой ноги.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за

концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и. п. То же самое влево.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и. п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и. п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и. п.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть.

Техника скандинавской ходьбы с палками сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т. д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.

При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад. Идти нужно, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить. При выдвигении правой руки работает левая нога, и наоборот.

Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы. Для любителей повышенных физических нагрузок предусмотрены специальные утяжелители для палок.

Заключение.

Дышать при ходьбе советуют как обычно, то есть через нос. Завершив прогулку, следует сделать несколько глубоких выдохов.