**«Школа скандинавской ходьбы**

**в условиях дошкольного образовательного учреждения»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Материал подготовила: инструктор по физической культуре МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка» г. Салехард*  *Вирясова Светлана Николаевна* |

Мы проживаем в районе Крайнего Севера – в регионе с очень суровыми климатическими условиями. Долгая зима, короткое прохладное лето, полярная ночь и полярный день, слой вечной мерзлоты, недостаток в воде и почве йода оказывают на наш организм неблагоприятное воздействие. Для описания состояния людей живущих здесь и не являющихся представителями коренных народностей, ученые ввели специальный термин – «холодовая усталость».

Постоянные неприятные сигналы, поступающие от замерзшего лица и рук, увеличивают напряжение нервной системы. Холодовой стресс, считают исследователи, приводит к тому, что человек утрачивает способность к сложной психической деятельности. Кроме того, к «холодовому синдрому» добавляется «психологическая усталость» от однообразия природных условий, отсутствия ярких красок, из-за короткого светового дня. Крайний Север, с его климатом и экологией, неблагоприятен для детей. Дети часто подвергаются простудам и другим более серьезным заболеваниям.

В чем же причины повышенной заболеваемости?

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности.

Ни для кого не секрет, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, у компьютера и т. д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

**Таким образом,** интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

В поиске новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимизации двигательного режима в ДОУ, я остановила свой выбор на скандинавской ходьбе.

В своей работе я руководствовалась опытом работы Анастасии Полетаевой, которая является известным тренером и основателем первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы».

Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона.

Ходьба с палками 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, то есть позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме. При оценке эффективности такой ходьбы необходимо использовать физические критерии полезности.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры. Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

* заниматься ходьбой удобно в любое время года;
* подходит всем детям;
* ходьба по 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;
* уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и 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;
* на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которые короче лыжных. Палки выполнены из лёгких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик) и имеют на нижнем конце твёрдый металлический шип для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почве, песку, снегу, льду.

Индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы является важным этапом в освоении техники ходьбы. От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе.

Для детей можно рассчитать высоту палок по формуле: А=В\*0,7;

Где А – высота палок в сантиметрах, а В – рост ребёнка в сантиметрах.

Перед началом ходьбы надо выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке.

Примерный комплекс разминочных упражнений, который можно выполнить непосредственно перед началом ходьбы:

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. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

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 вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

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. 8 раз.

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.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

К дыханию при скандинавской ходьбе не предъявляется каких-то очень серьезных и особенных требований, тем не менее некоторые технические моменты следует учитывать. Дышать необходимо через нос, выдыхать – через рот. В течение занятия нужно стараться контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4. Чтобы повышать натренированность легких, можно использовать проверенные приемы: пение, разговор с собеседником.

После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов, упражнения на релаксацию.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на здоровье ребенка.

Здоровья вам, вашим детям и приятной ходьбы!

Литература

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с.

2. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.

3. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.

4. <http://www.nordicwalker.ru/>