



**МДОУ «Детский сад №10»**



# **Скандинавская ходьба, как метод укрепления физического здоровья дошкольников**

**Инструктор физической  
культуры**

**Попкова Ксения Александровна**



**г. Ярославль 2020 год**

Не так давно в России стал популярным вид спорта – **скандинавская ходьба**, который подходит для поддержания двигательной активности людей в любом возрасте.



**Скандинавская ходьба** – занятия на открытом воздухе со специальными палками. Скандинавская ходьба считается самым простым и доступным путём к оздоровлению организма, улучшению физической формы



**Цель:** укрепление здоровья дошкольников и формирование здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- формировать у детей знания о здоровом образе жизни;
- развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- обучить детей технике «скандинавская ходьба»;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время,



# Профессиональная переподготовка

«Физическая культура и спорт. Фитнес» ИРО

ДИПЛОМ  
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

Государственное  
автономное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
Ярославской области  
«Институт развития образования»  
(ГАУ ДПО ЯО ИРО)



Регистрационный номер 3568

ДИПЛОМ  
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

060000 005157

Настоящий диплом подтверждает, что Попкова  
Ксения Александровна  
с 20 февраля 2018 г. по 26 октября 2018 г.

провел (а) профессиональную переподготовку в  
Государственном автономном учреждении дополнительного  
профессионального образования Ярославской области  
«Институт развития образования» по программе  
«Физическая культура и спорт. Фитнес»  
(Специальная программа профессиональной переподготовки)

Итоговая аттестационная комиссия решением от 26 октября 2018 г.  
удостоверяет право (соответствие квалификации)  
на ведение профессиональной деятельности в сфере  
физической культуры и спорта

Председатель  
аттестационной комиссии Севастьян О.Н. Семенова

Ректор ГАУ ДПО ЯО ИРО Золотарева А.В. Золотарева

Город Ярославль 20 18 г.



Выправляет осанку,  
изменяет походку  
ребенка

Помогает детям  
двигаться в более  
быстром темпе без  
всяких усилий

Поддерживает тонус  
мышц одновременно  
верхней и нижней  
частей тела

Скандинавская  
ходьба

Уменьшает при  
ходьбе давление на  
колени и суставы

Тренирует около 90%  
всех мышц ребенка

Улучшает работу  
сердца и легких



# Развивающая предметно - пространственная среда:

## Разработаны маршруты:

- ✓ первый маршрут – легкий, для 1 этапа обучения - по дорожкам детского сада;
- ✓ второй маршрут - средний, по разнообразному грунту (асфальт, песок, гравий, трава)
- ✓ третий маршрут – для детей имеющих высокий уровень физической подготовленности - на стадионе МОУ «Средняя школа №27» (перспектива)

Скандинавские палки (10 пар)

по конструкции – телескопические.





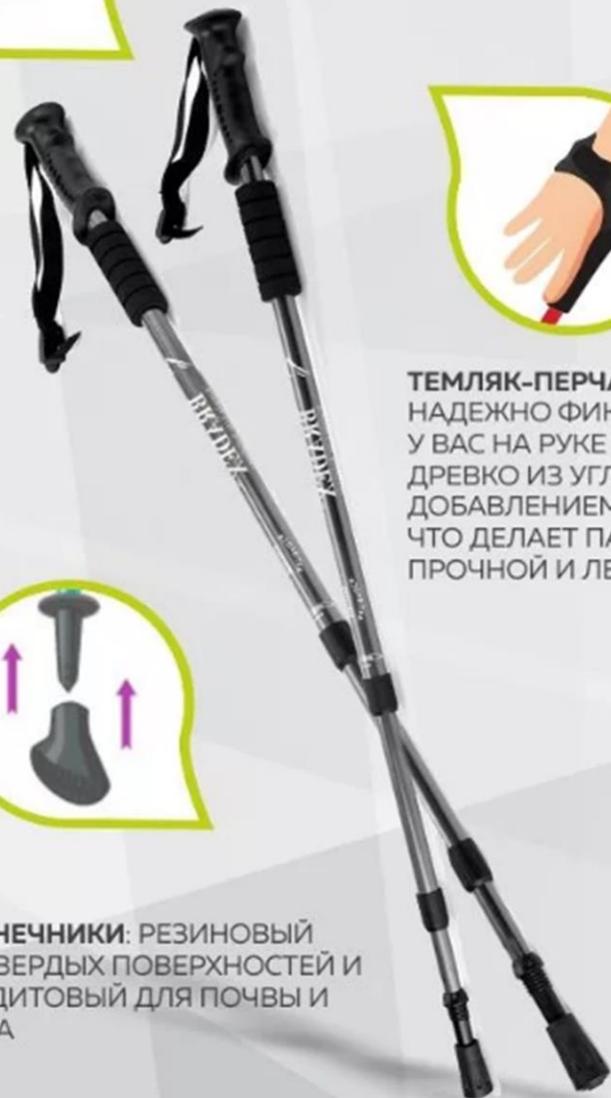
**РУЧКА  
ЭРГОНОМИЧНОЙ ФОРМЫ**



**ТЕМЛЯК-ПЕРЧАТКА,  
НАДЕЖНО ФИКСИРУЕТ ПАЛКУ  
У ВАС НА РУКЕ  
ДРЕВКО ИЗ УГЛЕВОЛОКНА С  
ДОБАВЛЕНИЕМ КАРБОНА,  
ЧТО ДЕЛАЕТ ПАЛКУ ОЧЕНЬ  
ПРОЧНОЙ И ЛЕГКОЙ**



**НАКОНЕЧНИКИ: РЕЗИНОВЫЙ  
ДЛЯ ТВЕРДЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ И  
ПОБЕДИТОВЫЙ ДЛЯ ПОЧВЫ И  
ГРУНТА**



# Палки для скандинавской ходьбы



# Основные элементы обучения детей Скандинавской ходьбе

Основополагающий шаг такой же, как и при занятиях беговыми лыжами, – попеременный  
(развивает перекрестную координацию)

1. Постановка ног
2. Положение корпуса
3. Дыхание



## **Занятия мы начали с детьми старшей группы и они включали в себя:**

- знакомство со строением скандинавской палки,
- отработку умения правильно настроить высоту палки,
- правильно одевать темляк,
- отработка техники ходьбы по маршрутам.



# Структура занятия



Занятия проходят на улице.

- Вводная часть.
- Основная часть
- Заключительная часть



Продолжительность нордической ходьбы  
в нашем детском саду – от 20– 25 мин в  
старшей группе.



**МДОУ «Детский сад №10»**

# **Скандинавская ходьба**



**Ярославль**



# Наши первые результаты

**На первом этапе** Палки не помогали в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего использовались как средство удержания равновесия.

**На втором этапе** были заметны некоторые толчковые усилия палками.

**На третьем этапе**, палки уже выполняют свою основную функцию – отталкивание.

Всего детей в подгруппе – 8

Освоили технику – 5 ( из них 2 ребенка с ОНД)

На 2 этапе развития – 3 ребенка



# Перспективы

- Продолжить работу в данном направлении.
- Организовать обратную связь с родителями.
- Проводить совместные мероприятия с родителями

Когда техникой овладеют все дети:

- ✓ освоить маршрут №3
- ✓ разнообразить формы работы: квесты, эстафеты, соревнования





**Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу. Дети после занятий бодры, жизнерадостны у них улучшается настроение и самочувствие.**

