

Скандинавская ходьба для детей 5-7 лет

Методическая разработка. Составила Новикова Е. В.

Я хочу познакомить вас с одной из современных здоровьесберегающих технологий
"Скандинавская ходьба"

Это ходьба на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При такой ходьбе работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40% по сравнению с обычной ходьбой без палок.

Причины, почему я решила использовать скандинавскую ходьбу в нашем учреждении:

При регулярной ходьбе с палками изменяется походка детей, регулируется дыхание, выпрямляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Скандинавская ходьба-оздоровительное занятие для любого возраста, сезона и местности. Достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг- это путь к здоровью.

Основные задачи.

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма.
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости.
- воспитание привычек здорового образа жизни, организация активного отдыха и досуга.
- развитие речевых качеств с помощью разучивания спортивных кричалок.

Принципы в работе с детьми:

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует нам успех в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления.

Занятия проходят 1 раз в неделю, начиная со старшей группы. Соответствие физических нагрузок по возрасту, индивидуальным возможностям. Правильное чередование нагрузок с интервалом отдыха. Повторение различных по характеру физических нагрузок.

Чтобы начать занятия необходимо подобрать палки, в нашем детском саду были приобретены специальные палки для скандинавской ходьбы.

Провести технику безопасности. Палки переносятся строго вертикально остриём вниз, запрещено держать палки горизонтально, под мышкой, на плечах. Обязательно сделать разминку.

Методика организации в дошкольном учреждении. Первое занятие было ознакомительное, вводное. Где мы рассмотрели палки, для чего нужна такая ходьба, какие упражнения можно проводить с помощью палок, посмотрели видео ролик. Учились одевать петли на кисти рук.

Затем проводила разминку:

- поставить ногу на носок, затем на пятку, выполнять передать с носка на пятку.
- прыжки с опорой на палку, несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз.
- наклоны и вращательные движения туловища.

Соблюдать правила ходьбы (ставить ногу с пятки на носок, с перекатом, спину держать ровно, смотреть вперёд, спокойно дышать)

Продолжительность ходьбы в старшей группе 20-25мин. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, затем продолжительность увеличивается. Таким образом, комплексное систематическое оздоровление детей, знания родителей и детей в области здоровья и сбережения здоровья, способствует повышению уровня физического здоровья в целом.

Скандинавская ходьба всё полезна и проста.

Палки в руки берём смело.

Тренируем мышцы тела

Летом и весной

Осенью, зимой

Занимается ходьбой.

Любим мы маршировать

Бодро, весело шагать

Свежим воздухом дышать

И здоровье укреплять.

На весёлую зарядку приглашаем всех с утра

А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба

Спину прямо держим всё

Нос не опускает

Так мы весело идём, весело шагаем.

Чтоб падений избежать, надо ноги поднимать

Можно долго так шагать и ничуть не уставать.

Сценарий физкультурного развлечения с использованием скандинавской ходьбы для детей 5-6 лет.

Цель:

Повысить у детей интерес к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни.

Задачи:

Прививать детям навыки и привычки здорового образа жизни в процессе игровой двигательной деятельности.

Активизировать двигательную деятельность детей.

Воспитывать командный дух, чувство взаимовыручки и поддержки.

Ход развлечения.

Здравствуйтесь ребята, сегодня мы отметим праздник. День здоровья. Даже хорошее здоровье нужно поддерживать, а слабое можно и нужно улучшить.

Здоровье-когда тебе хорошо!

Здоровье-когда ничего не болит!

Здоровье-красота!

Здоровье- сила!

Здоровье- гибкость и стройность!

Здоровье - выносливость!

Разминка:

2 круга в обход площадки, построение в 3 колонны, разомкнуться. Выдаются палки для скандинавской ходьбы.

1 упр.

И. П. ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, поднимаем палки на вытянутых руках, держа руки над головой, развернуть корпус вправо, опустить вытянутые руки вниз. Повторить круговое движение 10 раз.

2 упр.

Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступенчатые круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. То же самое левой ногой.

3 упр.

Выставить палки на вытянутых руках вперёд, и согнув корпус под прямым углом хорошо прогнуть мышцы спины.

4 упр.

Палки остаются на вытянутых руках, сделать несколько глубоких приседаний.

5 упр.

Ноги вместе, руки свободно согнуты в локтях, палки рядом со стопами. Перекаты с пятки на носок.

6 упр.

Прыжки на двух ногах с опорой на палки.

Эстафеты.

«Кто быстрее перенесёт мяч парами»

У одного ребёнка в руках находятся ручки палок, у другого концы палок, закрытые колпачками, мяч лежит на палках. По команде начинается движение до конуса, огибают, возвращаются к команде, передают палки с мячом следующим членам команды.

2эстафета.

«Провести мяч между конусами палками для скандинавской ходьбы»

Провести мяч змейкой между конусов.

3эстафета.

«Полоса препятствий»

Перепрыгнуть лежащие на полу палки на двух ногах, пролезть под палкой, стоящей на стойках, вернуться к своей команде.

4эстафета

«Кричалки»

Каждая команда кричит заранее выученную кричалку оценивается кто дружнее, чётче произнесёт.

Подведение итогов.

Ребята, вы молодцы, со всеми заданиями справились. Я желаю вам быть здоровым и сильными. Наш праздник подошёл к концу. Награждение участников.