

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение № 25 города Липецка**

**Консультация для родителей:  
«Скандинавская ходьба - путь к здоровью!»**

**Мелешко С.И.,  
инструктор по ФК,  
высшая кв. категория.**

**Липецк, 2016 г.**

«

Скандинавская ходьба (**Nordic Walking**) – ходьба со

2015, г. Липецк

**специальными палками, которые напоминают обычные лыжные палки. При такой ходьбе шаг имитирует лыжный бег, оставаясь при этом не бегом, а ходьбой. При этом вы опираетесь на четыре точки, в работу включается спина и руки – за счет этого повышается нагрузка, и вы тренируете выносливость. Нагрузки при скандинавской ходьбе интенсивнее, чем при обычной, но менее интенсивны, чем во время бега. Бегать врачи рекомендуют далеко не всем, а вот у ходьбы с палками (хоть и выглядит она странно) практически нет противопоказаний.**

Ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.

Ходьбой умеренной интенсивности со специальными палками в окружении великолепной природы наслаждаются миллионы людей. Вот уже 20 лет Европа буквально помешана на ходьбе с палками или Nordic Walking.

И это неудивительно, потому что такой ходьбе легко научиться, и она имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких
- активизирует процессы обмена веществ
- укрепляет мышцы туловища
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию
- повышает стрессоустойчивость организма, это возможность познакомиться с новыми людьми и получить массу удовольствия.

Ходьба с палками разработана врачом Ириной Свитенковой на базе собственного Центра Спирального фитнеса «Невская улыбка» в С.–Петербурге. Большой опыт работы в области фитнеса по методикам профессора Пак Чжэ Ву, а также принципов оздоровительных механизмов ходьбы с палками – все это позволило ей разработать новое направление оздоровительного фитнеса, получившее название ходьбы с палками.

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. Ходить можно долго, это наиболее естественный вид физической активности. Такая ходьба подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, т.е. это – вариант наиболее доступного вида оздоровления.

Ходьба с палками – это не просто набор полезных движений, а стройная система, учитывающая особенности здоровья каждого ребенка. Для выбора правильной дозировки и нагрузки помогут медицинские работники, которые контролируют физическое состояние детей во время проведения данного вида ходьбы.

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 ребят и увеличивается длительность их тренировки. Нордическая ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей 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 нордической 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;

Чтобы начать занятия нордической ходьбой в первую очередь необходимо подобрать детям палки нужной длины. Длина палок равна росту ребенка в сантиметрах, умноженному на 0,7. Особое внимание уделяется

безопасности обращения с палками, так как они имеют металлический штырь на конце.

### Методика и организации нордической ходьбы в дошкольном учреждении.

Занятия можно начинать с детьми старшей группы, когда ребята полностью овладеют навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий.

Начинать занятие нордической ходьбой следует с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, выполнять перекаты с носка на пятку, круговые вращения коленями в полуприседе, наклоны и круговые вращения туловищем. После чего педагог может напомнить 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 нордической ходьбы в нашем детском саду – от 20–25 мин в старшей группе детского сада до 30–35 мин в подготовительной группе.

При проведении нордической ходьбы стоит обращать внимание на смену темпа ходьбы. Такая методика проведения занятий нордической ходьбой отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление воспитанников.

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

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 ребята приобретут умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство».

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 воспитанников движения рук и ног будут несогласованны; 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 помогают 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.

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.

### **Гимнастика с палками**

#### **Растяжка сгибающей мышцы бедра с опорой на палки.**

Обеими руками опереться на палки. Сделать длинный шаг назад. Проконтролировать, чтобы передняя нога стояла вертикально. Почувствуете растяжение около паховых передних мышц бедра.

#### **Растяжка задних мышц бедра с опорой на палки.**

Опереться на палки обеими руками и одну ногу вытянуть вперед, немного согнув в колене. Опорная нога должна быть немного согнута, а спину держать прямо. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, спину не

сгибать. Вы почувствуете напряжение в задних мышцах бедра. Наклоняясь ниже, напряжение будет чувствоваться сильнее.

#### Растяжка икр с опорой на палки.

Поставить палки перед собой и всей стопой опереться на палки. Опорную ногу и растягиваемую ногу держать согнутыми в колени. Вынести таз вперед, а палки притянуть к себе. Почувствуете растяжку в икроножных мышцах.

#### Растяжка передних мышц бедра с опорой на палки.

Наклониться, держась одной рукой за палку. Другой рукой взять стопу согнутой сзади в колене ноги и постараться притянуть пятку к ягодице. Спину держать прямо и колени не разводить. Почувствуете растяжку передних мышц бедра.

#### Вращение палками. Растяжка мышц предплечий, плеч, груди, спины и боковых мышц.

Встать на ширине плеч. Колени немного согнуты. Взять палки с обоих концов и начать выполнять круговые движения от живота к спине. Выполнять упражнение в обратную сторону. Эффект будет больше, если руки держать прямыми.

#### Растяжка широких мышц спины с наклоном к палкам.

Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и согнуть колени. Наклониться на прямых руках к палкам и надавить плечами вниз. Почувствуете растяжку в широких мышцах спины и грудных мышцах.

#### Растяжка сгибающей мышцы руки

Ноги на ширине плеч. Одной рукой отвести палки назад. Руку держать прямой и надавить верхней частью туловища вперед, пока не почувствуете растяжку сгибающей мышцы руки.

#### Растяжка боков с палками на прямых руках.

Ноги на ширине плеч. Вытянуть палки на прямых руках. Выполнять спокойно растяжку боков из стороны в сторону.

## **Консультация для родителей**

## «Скандинавская ходьба – путь к здоровью!»

Нордическая или скандинавская ходьба – новомодное увлечение европейцев, предпочитающих здоровый образ жизни. И в зимнюю стужу, и в летнюю жару как на дорожках городских парков, так и на горных тропах популярных курортов можно увидеть людей, совершающих прогулки с лыжными палками в руках, но без лыж. Этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

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:

$$A = B * 0,7;$$

Где А – высота палок в см, а В – рост ребёнка в см

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 вперед, 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 широкий 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 вашем здоровье и здоровье вашего ребенка.

Здоровья вам, вашим детям и приятной ходьбы!