

Сообщение из опыта работы

Скандинавская ходьба, как одна из нетрадиционных форм физического воспитания старших дошкольников.

Подготовила: Туркина О.А., инструктор по ФК

Учреждение: МБДОУ «Детский сад № 54»

1 слайд (тема)

2 слайд

Приоритетным направлением нашего ДОУ является физкультурно–оздоровительная работа с детьми.

Поэтому педагоги активно используют в своей работе разнообразные здоровье сберегающие технологии. Проводят разнообразные мероприятия, направленные на укрепление здоровья дошкольников, развития их физических способностей.

Осуществляя поиск средств и методов для оздоровления, совершенствования развития двигательной сферы детей путем формирования у них потребности в движении, я решила остановиться на обучении детей скандинавской ходьбе. Обучение веду второй год.

В наше время скандинавская ходьба становится одним из самых популярных способов поддержания спортивной формы и тренировки для детей и взрослых людей.

3 слайд Озвучка

Скандинавская ходьба достаточно доступное всем физическое упражнение. К занятиям ею практически нет противопоказаний. Она является хорошим средством борьбы с избыточным весом и рядом других заболеваний. Кроме того скандинавская ходьба является хорошим тренировочным средством для развития общей выносливости.

4 слайд

Существует несколько причин, по которым было решено заниматься с детьми скандинавской ходьбой:

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;
- можно ходить на любой местности;
- позволяет достичь большого оздоровительного эффекта;
- Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно

- воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом;
- повышает двигательную активность дошкольника;
- формирует правильную осанку;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействует профилактике плоскостопия;
- способствует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы;
- развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- увеличивает вентиляцию легких и повышает расход энергии на 25-40% по сравнению с обычной ходьбой.
- поддерживается тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- способствует профилактике болезней и повышает иммунитет.

Всем известно, что пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Физические упражнения на воздухе является первым и наиболее доступным средством закаливания и укрепления иммунитета детского организма. Повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Слайд 5

Но прежде чем заняться скандинавской ходьбой необходимо выполнить ряд подготовительных упражнений, которые позволяют правильно и последовательно освоить скандинавскую ходьбу.

1. Ходьба с высоким подниманием колена;

Слайд 6

2. Ходьба в полуприседе и приседе;

3. Ходьба и бег змейкой;

4. Пройти под палку, перешагнуть палку;

5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

6. Прыжки в длину с места;

7. Ходьба со сменой темпа и направления;

8. Ходьба с перекатом стопы с пятки на носок, при котором дети через воображение представляют, что во время ходьбы в руках у них палочки;

Слайд 7

9. Ходьба, в руках флажки, при этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками;
10. Ходьба, руки держат лыжные палки посередине;
11. Ходьбе с протаскиванием палок сзади 3-4 шага, выносим вперед руку, представив, что протягиваем ее для рукопожатия, а вторую руку отводим назад и вниз до уровня таза, совершаем толчок.

Слайд 8

Занятия скандинавской ходьбой имеет свою структуру:

Первая часть – Разминка.

Слайд 9

2 часть состоит из вводного периода скандинавской ходьбы и основного периода до 15 минут.

Слайд 10

И заключительная часть - это спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

Слайд 11

Спасибо за внимание! Будьте здоровы.