



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Картотека
«Упражнения и игры
с использованием финских палок для
скандинавской ходьбы»**



Санкт – Петербург

1 фаза занятия. Комплекс упражнений для разминки.

1. Исходное положение (ИП) так называемая поза «стабильной устойчивости»: спина прямая, голову держим прямо, ноги расставлены на ширину плеч и чуть согнуты в коленях, носки ног направлены вперед, стопы параллельно друг другу. Палки сложены вместе. Берутся ладонями сверху (прямой хват). В целях безопасности ручки палок направлены наружу так, чтобы наконечники палок были обращены друг к другу.

Дыхательные упражнения и дополнительно растягиваем мышцы спины:

2. Из ИП - «Тянемся и кладем палки на «самую верхнюю полку». Пятки от земли не отрываем.

Шея:

3. «Черепашка». Выполняется из ИП с дополнительной опорой на палки. Палки перед собой. Медленный поворот шеей вправо-влево из положения полуприсев в качестве исходной позиции в среднем положении. Вытягиваем шею как черепашка из панциря.

Упражнения для рук и туловища: начинаем с мелких суставов и мышц кистей рук и предплечий.

4. «Гусеничка». - ИП и в каждой руке держим по одной палке «на весу». Палки держим вертикально. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Представляем, что кисть руки – это гусеница, которая движется по палке сначала наверх, потом ползет вниз.
5. «Вращение палок кистями рук». ИП, а палки держим в каждой руке за середину, руки разводим в стороны. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Вращаем палки вперед-назад.
6. «Самолетик-вертолётик». Из ИП сделать выпад одной ногой вперед. Палки, сложенные вместе взять посередине в одну руку, противоположную выставленной вперед ноге. Вытянуть руку вперед перед собой и выполнять вращательные движения вправо и влево («самолетик»). Усложнить упражнение: продолжая вращение палок, медленно поднять руку над головой и опустить обратно («вертолётик»).
7. «Штурвал». ИП и палки держим, прямым хватом на уровне груди. Вращаем палки перед собой, как штурвал корабля. Можно менять ширину хвата: с узкого хвата на более широкий. Если держим палки узким хватом, вращаем и поднимаем их, продолжая вращение над головой, получается «вертолёт». Этот вариант тренирует также и мышцы живота.
8. «Гребля на байдарке». ИП, палки прямым хватом перед собой. Выполняем движения, напоминающие греблю на байдарке. Руки могут быть согнуты в локтях, поочередно выпрямляем руки вперед. Амплитуда может быть расширена. Меняем скорость. И направление. Упражнение можно усложнить, выполняя повороты туловища вслед за руками.

9. «Руки за спиной. Отводим руки назад». ИП, палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Отводим руки назад, разгибая в локтевых суставах настолько, насколько это возможно и комфортно. Это движение можно усложнить, сочетая его с наклоном корпуса вперед.
10. «Руки за спиной. Тянемся к лопаткам». ИП, палки прямым хватом держим двумя руками за спиной. Сгибаем руки в локтях и подтягиваем палки к лопаткам. Хват можно менять на обратный.
11. «Повороты туловища». С ИП поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Поворачиваем туловище вправо и влево, голову при этом стараемся не поворачивать, - смотрим вперед.
12. «Боковые наклоны туловища». С ИП поднимаем палки и кладем их на плечи (или за лопатки). Делаем наклоны туловища поочередно влево и вправо. При этом стараемся зафиксировать область таза в среднем положении.
13. «Наклоны туловища вперед». С ИП поднимаем палки и кладем их на грудь (или на плечи, или за лопатки). Делаем наклоны туловища вперед. При подъеме туловища наверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Упражнение можно усложнить, выпрямляя руки вперед во время наклона.
14. «Развороты туловища с махом руками». С ИП поднимаем руки вверх, при этом поворачиваем туловище направо, а левую ногу разворачиваем и ставим на носок. Слегка прогибаем спину. Опускаем палки и возвращаемся в ИП. Потом повторяем тоже самое, но поворот туловища в противоположную сторону. При подъеме палок наверх делаем вдох, при опускании – активный выдох. Это упражнение активизирует дыхание и позволяет разогреть все мышцы туловища.
15. «Катимся на лыжах: махи руками». Из ИП сделать выпад левой ногой вперед. На махе палками немного приседаем на опорную («переднюю») ногу. Наклон корпуса вперед. Меняем ноги, - правая вперед, левая назад. Упражнения для ног: начинаем с мелких суставов и мышц, переходим к крупным.
16. «Пережат пятка-носок»: встаем на пятки перекачиваемся к подушечкам пальцев и обратно. Опора на палки.
17. «Круги - голенисто-стоп»: сначала вращаем стопой в голенисто-стопном суставе наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки. «Круги - колено»: сначала вращаем голень наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.
18. «Круги - тазобедренный сустав»: сначала наружу, потом внутрь. Сначала одной ногой, потом другой. Опора на палки.
19. «Мах ногой вперед - назад»: опора на палки. Сначала машем одной ногой, потом другой.

2 фаза занятия. Обучение техники ходьбы.

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.

Кисти сжимают палки каждый раз при касании ими земли, а затем отпускают для того, чтобы они свободно оказались позади тела. Пока руки продолжают передвигать палки, туловище и бедра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса. Палки нужно ставить примерно в середину шага, разноименные рука и нога выносятся одновременно вперед. Во время движения дыхание не задерживать, вдох через нос, выдох через рот.

В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

3 фаза. Комплекс упражнений – заминка, упражнения на растяжку.

1. Исходное положение (ИП) – так называемая поза «стабильной устойчивости»: спина прямая, голову держим прямо, ноги расставлены на ширину плеч и чуть согнуты в коленях, носки ног направлены вперед, стопы параллельно друг другу. Палки сложены вместе. Берутся ладонями сверху (прямой хват). В целях безопасности ручки палок направлены наружу так, чтобы кончики палок были обращены друг к другу.
2. Тянемся. Из ИП - «Кладём палки на самую верхнюю полку». Пятки от земли не отрываем. Следующим этапом отводим руки назад.
3. Шея: «Боковые наклоны головы» поочередно – справа, затем слева.
4. «Наклон головы вперед», стараемся коснуться подбородком груди в как можно более низкой точке. Не поднимаем плечи. Спину держим максимально ровно. Для равновесия палки ставим палки перед собой, делаем с опорой на палки.
5. «Боковые наклоны туловища». ИП и дополнительно правая рука согнута в локте, держим палки за ручки на уровне пояса с левой стороны. Лево́й рукой берём палки максимально высоко. Делаем наклон вправо. Делаем то же самое, с другой стороны, поменяв руки.
6. Руки: «Трицепс». Большие пальцы правой и левой руки расположены вдоль стержня палок. Палки вдоль позвоночника. Держим правую руку так, чтобы локоть находился возле правого уха, а кисть – на уровне лопаток. Тянем левой рукой за палки вниз.
7. «Достаем до лопатки»: из предыдущего упражнения, руки не меняем, меняем направление. Левое плечо прижимаем к туловищу. Палки вдоль позвоночника. Тянем вверх правой рукой. Спина ровная. Если не удастся держать спину ровно, немного наклоняемся вперед.

8. «Копьеносец»: после завершения предыдущего упражнения, выводим палки в сторону левого плечевого сустава. Его используем как блок для рычага. Ладонь левой руки поворачиваем большим пальцем наружу. Тянем левую руку вверх. После завершения меняем руки и делаем последовательно три последних упражнения, левая рука теперь находится наверху.
9. Спина: «Растягиваем спину». Из положения полуприсев. Наклоняемся вперед, руки вперед, палки отодвигаем от себя максимально вперед. Спина прямая, голова расположена так, что уши находятся на уровне локтей. Поочередно правой и левой рукой «включаем самую дальнюю передачу». Противоположная рука уперта в область плеча. Спина, ноги прямые.
10. Ноги: «Задняя группа мышц бедра». Из ИП ставим правую ногу вперед на расстояние 30-60 см от левой. Палки ставим на уровень пятки правой ноги. Выпрямляем правую ногу, сгибаем немного левую ногу в колене. Наклоняемся вперед. Меняем ноги местами, левая нога находится впереди.
11. «Передняя группа мышц бедра»: ставим палки перед собой в виде буквы «Л». Используем их в качестве дополнительной опоры, переносим вес тела на левую ногу. Носок и колено левой ноги обращены вперед. Сгибаем правую ногу в колене. Беремся рукой за стопу и медленно тянем назад и вверх. Одновременно перемещаем таз вперед. Делаем то же самое с другой стороны.
12. «Передние мышцы бедра в положении выпада»: Палки ставим перед собой для создания опоры на расстоянии до 30 см. Отводим левую ногу назад на максимально возможное расстояние. Ставим её на носок. Следим за коленом правой ноги: колено обращено строго вперед и не выходит за проекцию правого голеностопного сустава (находится на уровне правой пятки или сзади её). Опираемся руками на палки, таз подаем максимально вперед. Носок левой ноги от земли не отрываем. Когда таз находится в крайней передней точке, можно дополнительно прогнуть спину назад для повышения степени растяжки. Выполняем это упражнение, с другой стороны, отводя назад правую ногу.
13. «Задние мышцы голени в положении выпада»: Палки ставим перед собой для создания опоры на расстоянии до 30 см. Отводим левую ногу назад на расстояние 30 – 90 см. Левую пятку прижимаем к поверхности земли. Наклоняемся вперед. При этом можем согнуть правую ногу в колене. Делаем то же самое для противоположной ноги.