



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

**Консультация
для родителей
«Скандинавская ходьба –
новый шаг к здоровью ребенка»**



Санкт – Петербург

Консультация для родителей «Скандинавская ходьба – новый шаг к здоровью ребенка».

Техника нордической ходьбы (финской или северной, Nordic Walking, «нордик») предельно проста и понятна даже детям, поскольку основана на принципах обычной ходьбы. Основное отличие состоит в том, что для занятий необходимо использовать палки для ходьбы специальной конструкции, похожих на лыжные. При таких тренировках 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.

При регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Тренировки проходят в форме веселых непринужденных прогулок, которые можно совершать в любом месте – городских парках, тротуарах, в зонах отдыха, в нашем случае – это участок для прогулок, спортивная площадка, а также дорожка вокруг здания детского сада.

В отличие от силовых видов спорта, скандинавская ходьба не вызывает переутомления, усталости, физического истощения. Напротив, можно одновременно шагать и вести беседу, смеяться и отдыхать, изменять темп, ритм, длину шага.

Тренировки проходят в комфортной обстановке, доставляют неподдельную радость и удовольствие.

Преимущества скандинавской ходьбы:

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;
- можно ходить на любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Основные задачи использования скандинавской 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 саморегуляции физических и психических состояний.

Несмотря на простоту, скандинавская ходьба обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Специальная техника передвижения заставляет работать практически все мышцы. Грамотно подобранные условия тренировки (продолжительность, интенсивность, регулярность) устраняют симптомы стресса, нервного напряжения, поддерживают мышечный тонус.

Положительные результаты:

- коррекция осанки, изменение походки;
- правильное дыхание, улучшение вентиляции легких;
- закаливание организма, повышение иммунитета;
- устранение признаков сколиоза (начальной стадии);
- развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики;
- перекрестная работа рук и ног поможет развитию динамического равновесия; сформирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать

своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса;

- тренировка выносливости, дисциплины, волевых качеств;
- профилактика плоскостопия, проблем с суставами;
- воспитание самостоятельности, инициативы;
- приобщение к спорту и полезному времяпровождению;
- психоэмоциональное и душевное равновесие.

Скандинавская ходьба предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения с палками. Это формирует навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Дети быстро усваивают теоретический и практический материал, уверенно и твердо шагают не только в процессе тренировки, но и ежедневном быту. Ходьба с успехом устраняет последствия неподвижного образа жизни школьника – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность.

Для занятий потребуются минимальные расходы:

- удобная одежда, обувь
- правильно подобранные палки (они должны быть на 25 см ниже роста ребенка)
- не нужно посещать платные спортзалы

Медицинские противопоказания:

- острое заболевание почек,
- сложная форма диабета,
- обострение сердечной недостаточности.

Особый режим детских тренировок:

- занятия проводятся на свежем воздухе;
- первые тренировки длятся не более 10 или 15 минут (увеличение 20-30 минут);
- палки в первое время выдаются на 5-10 минут;
- регулярность – 1-3 раза в неделю, до 5 раз в неделю;
- привлекаются дети с 5-6 лет;
- лучший сезон для начала занятий – ранняя осень;
- игровая форма с эмоциональными упражнениями;
- правильный подбор физических нагрузок;
- чередование ходьбы с перерывами и играми;
- постепенное наращивание интенсивности нагрузки;
- индивидуальный подход для каждого ребенка;
- заинтересовать малыша интересными упражнениями.
- соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) детей;
- постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
- правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха;
- повторение различных по характеру физических нагрузок.

Тренировки скандинавской ходьбой использовать лучше в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

Методика проведения тренировок уже разработана, только осталось применить её на практике.

Скандинавская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста детей, сезона и любой местности.