***Скандинавская ходьба для дошкольников- эффективный способ укрепления здоровья***

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками .

По данным всемирной организации здравоохранения , недостаточно активный образ жизни становится на сегодняшний день глобальный проблемой. Иследования показали, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт число детей страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальным становится поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности.

На основе технологии скандинавской ходьбы мы разработали план-программу проведения занятий с детьми 5-7 лет в условиях ДОО. Скандинавская ходьба (северная,нордическая,финская ходьба с палками), Nordic Walking) – занятия на открытом воздухе со специальными палками. Эта техника помогает активизировать до 90% мышц нашего тела.Также несомненное её достоинство аэробная нагрузка. Скандинавская ходьба считается самым простым и доступным путём к оздоровлению организма, улучшению физической формы. Это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х гг. Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, использовавшим лыжные палки на межсезонных тренировках. В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид двигательной активности. Существует несколько причин , по которым мы решили заниматься скандинавской ходьбой с дошкольниками. Этот вид тренировки : подходит для любого времени года и местности;

-не имеет противопоказаний;

-не требует специального снаряжения и одежды;

-позволяет достичь значительного тренировочного эффекта;

Занятия на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка:

-способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата

-формируют правильную осанку

-уменьшают нагрузку на тазобедренные суставы коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия

-способствует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;

-развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- на 5-10% повышают потребления энергии по сравнению с обычной ходьбой.

В скандинавской ходьбе используют специальные палки изготовленные из лёгких прочных материалов(алюминий, карбон, пластик) и имеющий на конце твёрдый металлический шип для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям –почве, песку, снегу, льду .

От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнитльной нагрузки при ходьбе.Для детей рассчитываем высоту палок по формуле: А=Вх0,7 , где А-высота палок в см, В-рост ребёнка в см. Занятия проходят на улице. Их продолжительность в старшей группе 25 минут, в подготовительной- 30 минут, структура трёхэтапная (вводная,основная,заключительная части)

В водной части осуществляется начальная организация детей.Проводится построение, ходьба и бег разных видов, строевые упражения, игровые задания. Продолжительность вводной части занятия 4-6 мин.

В основной части выполняется комплекс ору разминочных упражнений с палками помогающий мышцам и суставам подготовится к нагрузке.

После разминки проводится скандинавская ходьба, совершенствуется техника ,отрабатывается согласованность движений. Продолжительность основной части 18-20 минут. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения ,игры малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук. Продолжительность заключительной части 3-4 минуты.

Для занятий дети одеты в облегченную одежду ,не стесняющую движений и удобную обувь. Основное правило скандинавской ходьбы- все движения должны быть функционально естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляется ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе но более интенсивные. 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 бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы с одной стороны близка естественному типу движений при обычной ходьбе, с другой-технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе занятий.Движения рук позваляет увеличить эффективность тренировки на 40%. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу. Дети после занятий бодры, жизнерадостны у них улучшается настроение и самочувствие.