

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида «Крепыш» МО «Алданский район РС (Я)  
Адрес: 678900, РС(Я) г. Алдан ул. Маяковского 21 Телефон: 8 (41145) 3-30-21, 3-22-97 Факс – 8(41145) 3-30-21  
[krepysh.dou@mail.ru](mailto:krepysh.dou@mail.ru)



## Физкультурно-оздоровительный проект «Скандинавская ходьба в ДОО»



Разработала:  
И.В. Татарникова  
инструктор по физической культуре



..Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных мер для детей младшего возраста, именно в этом возрасте закладываются привычки и интересы, и нужно их сформировать.

**В.В.Путин.**

*(послание Президента Федеральному Собранию)*



## **Цель:**

- Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОО.

## **Задачи:**

- Воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.
- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости и координационных.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности.

# Актуальность

Многолетние медицинские исследования подтвердили положительное влияние **ходьбы** с палками на состояние здоровья, что дало толчок к профессиональному использованию **скандинавской ходьбы**, как метода профилактики и лечения различных заболеваний – болезней сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других. Сегодня **скандинавская ходьба** считается одним из видов кинезотерапии, то есть лечения движением.



**Объект** исследования - условия внедрения и реализации проекта *«Скандинавская ходьба»* в ДОО.

**Предметом** деятельности является процесс овладения техникой *«Скандинавская ходьба»* детьми дошкольного возраста.



**Скандинавская ходьба** с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба, ходьба (Nordic walking)) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.



Занятие скандинавской ходьбой – это гармоничное и эффективное средство развития организма ребенка. Ходьба с палками используется как средство отдыха и повышение двигательной активности, оказывают положительное влияние на нервную систему, оздоравливает организм, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность.

# Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.

При движении не забывайте про повороты корпусом.

Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшается кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги



Специальные палки оборудованы перчатками и снимаемыми магкими наконечниками. Насадки с острым наконечником нужны для ходьбы по мягкому грунту.



## Для чего же нужна скандинавская ходьба ребенку дошкольного возраста:



- тренирует все мышцы, органы, дыхание, разгоняет по телу кровь и лимфу, дает мягкую нагрузку на сердце;
- не травматичный, очень интересный, и главное простой и доступный каждому вид двигательной активности в любое время года;
- дает различные возможности для реализации своей двигательной активности.



**Ходьба** с палками позволяет ребенку на прогулке:

- бегать, прыгать, и играть, получая от этого огромное удовольствие;
- приобретать навыки координации движений;
- совершенствовать моторные способности;
- учиться владеть телом во время упражнений;
- развивать такие качества, как целеустремленность, упорство, ловкость, смекалка.



Чтобы заниматься **скандинавской ходьбой** не надо идти в спортзал, покупать специальной одежды, не требуется долгого обучения и привыкания к нагрузке. И начать заниматься может каждый родитель и ребенок, при этом не испытывая страха показаться быть смешным или потерпеть неудачу.

# Этапы реализации проекта программы

Реализация проекта рассчитана на целый учебный год с сентября по май месяц.

## 1.Подготовительный этап.

месяц	мероприятие	пояснение
Сентябрь - октябрь	Подготовка материально-технической базы (приобретение палок для детей и педагогов)	Длина палок вычислена по росту каждого ребенка (палки должны быть короче роста малыша на 25 см.). Особое внимание уделено безопасности. Палки изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце. Правильный подбор высоты палок для взрослых рассчитывается по формуле $A=B*0,7$ , где А – высота палок в см, а В – рост человека в см.
Ноябрь	Разработка комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки
Сентябрь - ноябрь	Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для	Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Подготовка к занятиям скандинавской оздоровительной ходьбой». Подбор литературы, просмотр фильмов о скандинавской оздоровительной ходьбе.

Сентябрь - ноябрь	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями (законными представителями).	<ul style="list-style-type: none"><li>-Конспекты бесед по темам:<ul style="list-style-type: none"><li>«История появления скандинавской ходьбы»;</li><li>«Значение скандинавской оздоровительной ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника».</li></ul></li><li>-Рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской оздоровительной ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды).</li><li>-Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.</li><li>-Консультации по теме.</li><li>- Мастер-класс для родителей «Скандинавская оздоровительная ходьба в детском саду».</li></ul>
Сентябрь	Разработка основных маршрутов для ходьбы.	<p>Маршрут №1. На территории детского сада. Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут №2. На территории детского сада по пересеченной местности с небольшим перепадом высот. Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.</p>

<p>Сентябрь - октябрь</p>	<p>Разработка комплексов занятий</p>	<p>1 комплекс рассчитан на 1 квартал (всего 12 занятий в квартал, из них: 4 занятия - разучивание попеременного и одновременного шагов, подъемов; 4 занятия - повторение разученного; 4 занятия – закрепление разученного).</p> <p>Структура организации занятия: 1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 4 занятия); 2 часть –разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц); 3 часть – упражнения на релаксацию.</p> <p>Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации.</p> <p>Начало занятий – осенний период.</p> <p>В зимний период года занятия скандинавской оздоровительной ходьбой проводятся при температуре воздуха –15–18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращается до 15–20 мин.</p>
<p>Сентябрь</p>	<p>Разработка учебного плана</p>	<p>Количество занятий:</p> <p>в неделю - 1, в месяц - 4. в год – 48.</p> <p>Количество часов:</p> <p>в день - от 15 до 30 мин.; в месяц - до 2 часов</p>

## Приобретено

№	Оборудование	Кол-во	Цена 1 изделия в руб	Всего
1	Палки для скандинавской ходьбы для детей	9 пар	1900	17100
2	Наконечники для палок	9 пар	250	2250
				19350

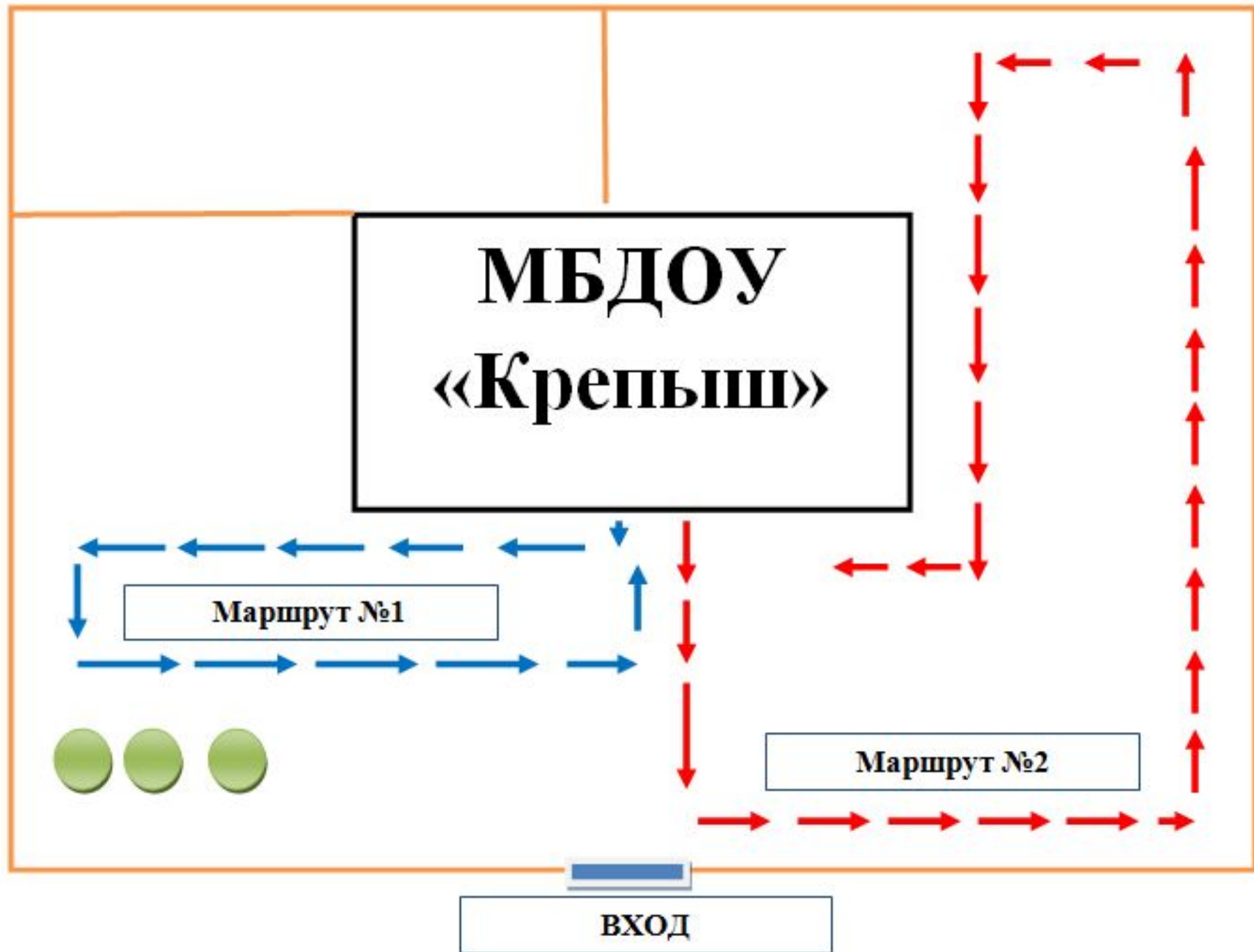


# МБДОУ «Крепыш»

Маршрут №1

Маршрут №2

ВХОД



## 2.Практический этап.

№	Месяц	Комплекс ОРУ и разминочные упражнения	Техника	Общая дозировка занятия	Метраж	Маршрут движения
1	Сентябрь	№ 1 (приложение № 1)	Тянем палки за собой	15 мин	-	-
2	Октябрь	№2 (приложение №1)	Обучение попеременному шагу	20 мин	200– 300 метров	Маршрут №1
3	Ноябрь	№3 (приложение №1)	Закрепление попеременного шага.	30 мин	400-500 метров	Маршрут №1
4	Декабрь	№4 (приложение №1)	Обучение одновременному шагу	20 мин	300 метров	Маршрут №1
5	Январь	№ 1 (приложение № 1)	Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага	25 мин	500 метров	Маршрут №2
6	Февраль	№2 (приложение №1)	Повторение одновременного и попеременного шагов.	25 мин	500 метров	Маршрут №2
7	Март	№3 (приложение №1)	Обучение подъему шагом «Елочка» Повторение одновременного и попеременного шагов	25 мин	400 метров	Маршрут №2
8	Апрель	№4 (приложение №1)	Закрепление подъема шагом «елочка» Повторение попеременного шага	30 мин	500-600 метров	Маршрут №2
9	Май	№1 (приложение №1)	Повторение подъема «елочка» и одновременного шага.	25 мин	400 метров	Маршрут №2
10	Июнь	№2 (приложение №1)	Обучение подъема «Лесенка» Повторение одновременного шага и подъем «елочка»	25 мин	300 метров	Маршрут №2
11	Июль	№3 (приложение №1)	Закрепление подъема «Лесенка» повторение одновременного шага	30 мин	500 метров	Маршрут №2
12	Август	№4 (приложение №1)	Использование ранее изученных шагов и подъемов. Заключительный праздничный маршрут.	25 мин	500 метров	Маршрут №2

План работы с родителями воспитанников

Месяц	Мероприятие	Содержание
Сентябрь	№ 1	<p>Познакомить родителей с содержанием проекта «Школа скандинавской ходьбы.</p> <p>Разместить информацию о проекте на сайте ДОО, страничке в Инстаграм, в родительских группах Whats App</p> <p>Знакомство родителей (законных представителей) со скандинавской ходьбой. История появления скандинавской ходьбы»;</p> <p>«Значение скандинавской оздоровительной ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника».</p>
	Мастер - класс	Техника ходьбы с палками.
Январь	№2	Анализ уровня развития двигательных навыков детей, приобретенных на занятиях (тренировках) скандинавской ходьбы.
Апрель	№3	<p>Рекомендации по выбору семейного маршрута по скандинавской оздоровительной ходьбе, на летний период.</p> <p>Мастер - класс: «Зарядка в городе»</p>
Май	№ 4	Заключительный маршрут.
Один раз в месяц	Совместная тренировка	В соответствии с запланированным маршрутом



### **3. Заключительный этап.**

#### **1. Подведение итогов работы для детей и их родителей.**

- Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников и анкетирование родителей. Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе тренировок (занятий).

#### **2. Критерии оценки умений и навыков детей 5-7 лет:**

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности

#### **3. Ожидаемый результат:**

- Сокращение числа ЧБД в подготовительной к школе группе;
- Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
- Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
- Повышение уровня развития физических качеств;

# Бизнес - план

№	Оборудование	Кол-во	Цена 1 изделия в руб	Всего
1	Палки для скандинавской ходьбы для детей	2 пары	1900	3800
2	Палки для скандинавской ходьбы для взрослых	3 пары	1900	5700
3	Наконечники для палок	5 пар	250	1250
4	Указатели для тропы			8000
5	Методическая литература			3000
				21 750

## Практическая значимость использования скандинавской ходьбы в детском саду.



1. Использование скандинавской ходьбы на занятиях физической культурой повышает качество образовательного процесса в области физического развития;
2. Детям прививается культура скандинавской ходьбы, правильное овладение техникой и закрепление навыков;
3. Перенос полученных в детском саду знаний и навыков скандинавской ходьбы на семейный активный отдых.



## **Выводы:**

1. Скандинавская ходьба способствует комплексному систематическому оздоровлению детей, приобщает родителей и детей к здоровому образу жизни, их систематическое валеологическое просвещение повышает уровень физического здоровья в целом.
2. Систематические занятия скандинавской ходьбой способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, снижению избыточного веса, повышают функциональные возможности организма.
3. Включение скандинавской ходьбы в образовательный процесс позволяет разнообразить средства, методы и формы физического воспитания детей на занятиях физической культурой на улице.
4. Использование уникальной техники скандинавской ходьбы помогает развивать физические качества, особенно выносливость и координацию.



**Спасибо за внимание !**

## Литература

- [https: // http://www.nordiewalker.ru/](https://http://www.nordiewalker.ru/)
- sites. google.com/a/rentail.ru/skola-finskoj-hodby/skandinavskaa-hodba-s-palkami-ee-polza-dla-zdorova
- <http://www.schoolnw.ru/proffesionalnaya-shkola-skandinavskoyhodby/tehnika-skandinavskoy-hodby>