Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 комбинированного вида Петродворцового района
Санкт-Петербурга

Скандинавская ходьба на занятиях физической культурой в ДОУ

Выполнила:

инструктор по физической культуре
Романова Елена Владимировна

Актуальность

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

- Умеренная нагрузка
- С разным уровнем подготовки
- В любое время года
- Укрепляет физическое здоровье ребенка
- Повышает эмоциональную устойчивость

presentation-creation.ru

Новизна темы

- Может входить в часть, формируемую участниками образовательного процесса, в рамках образовательной программы дошкольного образования
- Универсальное средство укрепляющее здоровье детей
- Интеграция ОО, занятия могут носить познавательный, развивающий, развлекательный характер

presentation-creation.ru

Цель

- внедрить эффективные средства и методы для обучения скандинавской ходьбе детей в старшем дошкольном возрасте в физкультурно-оздоровительной среде ДОУ

presentation-creation.ru

Задачи

- Укреплять здоровье детей, повышать функциональные возможности организма.
- Разнообразить средства, методы и формы физического воспитания детей на занятиях физической культурой на улице.
- Использовать уникальную технику скандинавской ходьбы для развития физических качеств, особенно выносливости и координации.
- Воспитывать культуру здорового образа жизни, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время, учить организовывать здоровый досуг и активный отдых.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и регуляция физических и психических состояний.

presentation-creation.ru

Эффективность

presentation-creation.ru

Интересные факты и полезные советы

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

presentation-creation.ru

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

1. ПАУК

Ходок ставит палки перед собой. Горбиться, не отталкивается руками.

2. ВЯЗАНИЕ

Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

presentation-creation.ru

«Проведение тематических занятий по скандинавской ходьбе»

presentation-creation.ru

I. Патриотический цикл занятий « Дорогой памяти. Тропинками войны»

- Занятия проходят в виде выполнения заданий на станциях на всей территории детского сада. Передвижение от станции к станции проходит при помощи скандинавской ходьбы.
- - «Лыжные батальоны ВОВ»;
- - «Женщины в ВОВ»;
- - «Блокада Ленинграда»;
- - «Разведчики»;
- - «Артиллеристы»;
- - «День Победы».

presentation-creation.ru

II. Цикл занятий «Ориентирование на местности»

- Занятия проходят в виде квеста, носят познавательный характер.
- «Юные натуралисты»;
- «Следопыты»;
- «Мы исследователи»;
- «Туристы»;
- «Азбука дорожного движения».

presentation-creation.ru

III. Цикл музыкально-развлекательных занятий

- Занятия построены по мотивам каких-либо произведений, знакомых детям с обязательным использованием на станциях загадок, игр, танцев и т.д.
- «По следам бременских музыкантов»;
- «У Лукоморья дуб зеленый…»;
- «В погоне за золотым ключиком»;
- «В поисках острова сокровищ».

presentation-creation.ru

IV. Цикл мероприятий с выходом за территорию сада (походы, экскурсии).

- «Экскурсия в Орловский парк»;
- «Экскурсия в Домик Петра I»;
- «Поход в библиотеку».

presentation-creation.ru

Выводы

- 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.
- Систематические занятия скандинавской ходьбой способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, снижению избыточного веса, повышают функциональные возможности организма.
- Включение скандинавской ходьбы в образовательный процесс позволяет разнообразить средства, методы и формы физического воспитания детей на занятиях физической культурой на улице.
- Использование уникальной техники скандинавской ходьбы помогает развивать физические качества, особенно выносливость и координацию.

presentation-creation.ru

Скандинавская ходьба
И полезна и приятна.
Путь к реке, потом обратно
Даже в мороси дождя...

Твёрдый шаг, работа рук
И ритмичное дыханье.
Три версты – не расстоянье,
Если чёток сердца стук.

По тропе маршировать
Можно при любой погоде,
Отдавая дань природе,
Свежим воздухом дышать.

Оставляя след в снегу
Или приминая травы,
В даль смотреть у переправы
на высоком берегу.

presentation-creation.ru

Спасибо за внимание!