

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

РЕФЕРАТ

«Скандинавская ходьба на занятиях ФК в детском саду:
Шаг за шагом к здоровью подрастающего поколения!»

Выполнила:
инструктор по физической культуре
Романова Елена Владимировна

Санкт-Петербург
2018

Реферат

«Скандинавская ходьба на занятиях ФК в детском саду:
Шаг за шагом к здоровью подрастающего поколения!»

Актуальность

В последнее время в мире все большую популярность набирают пешие прогулки со специальными палками, отдаленно напоминающими лыжные. Это относительно новый вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта.

Следует отметить, что большой вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. При таких прогулках 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.

Ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту). Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. . И наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках

следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, необходимы регулярные занятия под контролем инструктора.

Так сложились погодные условия в нашем регионе, что зимой не было снега. Именно тогда нам пришла идея заменить занятия по лыжной подготовке на занятия скандинавской ходьбой. И вот уже три года в нашем детском саду успешно проводятся занятия на улице с использованием палок для скандинавской ходьбы. Введя в программу данное новшество, мы увидели много положительных изменений.

Во-первых, умеренная нагрузка при ходьбе с палками позволяет заниматься в одежде в которой дети пришли в детский сад, не вызывая излишнего потоотделения.

Во-вторых, занятия с палками начинаются еще осенью, что позволяет подготовить детей к занятиям на лыжах.

В-третьих, дети активно привлекают родителей к занятиям ходьбой на выходных.

В-четвертых, дети после пеших прогулок становятся более спокойными и эмоционально устойчивыми.

В-пятых, дети стали более выносливыми, все без исключения, с разным уровнем подготовки, справляются с нагрузкой.

В-шестых, детям нравятся путешествовать по всей территории детского сада, проходя, каждый раз разными маршрутами, они получают приятные впечатления, разные наблюдения и новую информацию.

Новизна темы

Скандинавская ходьба может реализоваться в части, формируемой участниками образовательного процесса и входить образовательную программу дошкольного образования, ведь переоценить значение ходьбы на здоровье человека сложно. Поэтому целесообразно введение занятий по скандинавской ходьбе на занятиях физической культурой в детском саду, чтобы растить здоровое подрастающее поколение. Кроме того, что скандинавская ходьба благотворно влияет на здоровье ребенка, она универсальна для проведения интегрированных занятий, охватывающих все образовательные области. Занятия с использованием скандинавской ходьбы могут носить познавательный, развивающий, развлекательный характер.

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



Задачи:

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

Организация обучения детей скандинавской ходьбе

Целесообразно начинать обучение детей скандинавской ходьбе в старшем дошкольном возрасте в осенний период. Занятия проводятся один раз в неделю на улице. Продолжительность занятия с использованием скандинавской ходьбы – от 20–25 мин в старшей группе, и до 30–35 мин в подготовительной группе.

Техника скандинавской ходьбы проста в освоении, так как сходна с естественным циклом ходьбы. Поэтому инструктору стоит только подобрать подводящие упражнения, следить за чередованием работы и отдыха, вовремя корректировать ошибки в технике выполнения, давать нагрузку адекватную возрасту и индивидуальным особенностям ребенка, разнообразить занятие по

скандинавской ходьбе упражнениями, играми, танцами и захватывающими приключениями во время путешествий.

Но сначала необходимо подобрать палки соответствующие росту ребенка. Существует формула $P * 0,68 = H$, где P - рост ребенка в см, H – высота палок в см. Также при подборе палок можно ориентироваться на то, что в стойке с опорой на палки угол сгибания в локтевом суставе между плечом и предплечьем должен составлять 90 градусов.

Особенности техники скандинавской ходьбы

Для того чтобы освоить правильную технику, дающую заметный эффект, достаточно несколько занятий. При регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Первая фаза ходьбы – опорная, вторая – перенос. Отличительной особенностью техники является непривычный для многих перекал ступни: движение начинается от пятки, затем стопа опускается до кончиков пальцев.

Основные правила:

1. процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;
2. шаги совершаются перекалом с пятки на носок;
3. держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед;
4. держите плечи расслабленными и опущенными вниз;
5. руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
6. используйте более длинные шаги, чем обычно;
7. во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободными и чуть согнутыми;
8. выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на **3 - 5** выдох (как пример одного из вариантов дыхания);
9. при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;
10. рука не должна выходить вперед/назад более чем на **45** градусов.



Основные ошибки

1. сгибание рук в локте. Все движения верха в “скандинавке” идут от плеча и прямой рукой (в том числе, отталкивание);
2. урезание амплитуды. Рука должна двигаться как маятник и совершать полноценный мах;
3. перенос палок. Палка не переносится в кулаке и втыкается в поверхность, а следует за рукой;
4. сильное сжатие палки в кулаке. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами, слегка сжимая ее в кулаке;
5. сведение/разведение палок. Палки должны быть параллельны друг другу;
6. имитация отталкивания. Переносите вес тела на руки и активно ими отталкивайтесь, как при лыжной езде;
7. “лыжная” походка. Движения в скандинавской ходьбе, как при обычной ходьбе без всякого скольжения.

Способы и формы проведения занятий по скандинавской ходьбе

Скандинавская ходьба настолько универсальна, что ее можно использовать в любой части занятия, в соответствии с поставленными задачами.

Если техника ходьбы поставлена и дети допускают минимальное количество ошибок, то ходьбу с палками можно использовать в подготовительной части занятия, как хорошее средство подготовки к основной нагрузке. Так при выборе определенного темпа можно разогреть все мышцы тела.

Если идет обучение технике скандинавской ходьбы, то в подготовительной части занятия будет эффективно проводить суставную гимнастику с использованием палок, а в основной части занятия – подводящие упражнения и непосредственно само прохождение дистанций разной длины.

В заключительной же части занятия можно использовать скандинавскую ходьбу, как средство снижения общей физической и эмоциональной нагрузки. Интенсивность движений и длина дистанции так же будет зависеть от поставленных на занятии задач.

Подготовка ОДА к обучению скандинавской ходьбе

Для разминки эффективно использовать адаптированные комплексы ОРУ с гимнастической палкой. Для этого достаточно соединить две палки вместе. Включая 8-10 упражнений без опоры на палки можно выполнить упражнения в потягивании, в равновесии, повороты, наклоны, приседания, а опираясь на палки – выполнять выпады, прыжки, перекаты с пятки на носок и вращательные движения н/к.

Подводящие упражнения

Подводящие упражнения делятся на два блока:

1. Упражнения на месте с опорой на палки и с хватом за середину палки. Упражнения с опорой на палки позволяют обучить правильной постановке стопы и перекату с пятки на носок, а упражнения с хватом палки за середину позволяют поймать баланс движения рук относительно туловища, научить выполнять маятникообразные движения без скрещивания рук.
2. Упражнения с палками в движении. Позволяют добавить к движению рук – движение ногами и согласовать их. Так же держа палки за середины параллельно друг другу, проходить отрезки по 15-20м, отмечая правильную постановку стопы, согласованность движения рук и ног, и однонаправленность движения палок.

Упражнения в движении с опорой на палки лучше всего начинать со способа «волочения». При этом движений палки свободно висят на лямке, на кисти рук, и волочатся по земле в след за идущим.

Упражнение начинается с движения ног, к которому естественным способом подключаются маятникообразные движения рук. Таким образом, начинается ходьба с опорой на палки в полной координации.

Различные виды маршрутов

1. Для детей разной физической подготовки, различного возраста и индивидуальных возможностей, необходимо подготовить различные по длине дистанции.
2. В процессе обучения эффективно преодолевать отрезки длиной 15-20м, используя фронтальный способ организации детей. В процессе начальной подготовки достаточно преодолевать круги 100-200м. Дозировку рассчитывать индивидуально, опираясь на внешние проявления утомления и индивидуальные особенности (2- 3 круга). На этапе совершенствования можно подготовить более длинные дистанции, в зависимости от поставленных задач от 500 до 1500м. А для того, чтобы доставляла детям удовольствие лучше всего делать такие занятия тематическими, например: « По следам бременских музыкантов», « В погоне за золотым ключиком», «В поисках острова сокровищ», «Мы туристы» и т.д. Это своеобразный квест на территории детского сада, передвигаясь скандинавской ходьбой с остановками и выполняя различные задания. Задания логично придумывать, как интеллектуальные, разгадывая различные загадки и головоломки, так и подвижные, проводя игры и эстафеты с палками.
3. Также можно планировать различные путешествия за территорию детского сада, например: «Прогулка в Орловский парк», «Азбука дорожного движения» и т.д. Они должны быть согласованы с администрацией детского сада с обязательным составлением маршрута движения и необходимым количеством сопровождающих, в зависимости от количества путешествующих детей.

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.

ПРОЕКТ

«Проведение тематических занятий по скандинавской ходьбе»

Цель проекта: создать познавательно-исследовательскую среду на занятиях физической культурой на улице при освоении детьми техники скандинавской ходьбы.

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».

II. Цикл занятий «Ориентирование на местности»

Занятия проходят в виде квеста, носят познавательный характер.

- «Юные натуралисты»;
- «Следопыты»;
- «Мы исследователи»;
- «Туристы»;
- «Азбука дорожного движения».

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».

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

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