**Консультация для воспитателей**

**«Скандинавская ходьба»**

Жигарева М.В.

воспитатель группы «Солнышко»  
МБДОУ № 193

Ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. 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. Такой ходьбе легко научиться, и она имеет много преимуществ:

* улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких
* активизирует процессы обмена веществ
* укрепляет мышцы туловища
* уменьшает нагрузку на тазобедерные и коленные суставы
* оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию
* повышает стрессоустойчивость организма, это возможность познакомится с новыми людьми и получить массу удовольствий.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, т.е. позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме.

***Причины, по которым надо заниматься нордической ходьбой.***

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

Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировки. Нордическая ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

Нордическая ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста детей, сезона и любой местности. Зимой и летом, в городе и на природе, в компании или в одиночестве – достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг – и ты уже идешь к здоровью.

***Основные задачи использования нордической 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.

***Чтобы начать занятия нордической ходьбой*** в первую очередь надо подобрать детям удобные палки нужной длины. Длину вычисляем по росту каждого ребенка – палки должны быть короче роста малыша на 25 см. Например, воспитаннику ростом 120 см мы подойдут палки длиной 95 см. Особое внимание надо уделять безопасности, палки должны быть изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце.

***Методика и организации нордической ходьбы в дошкольном учреждении.***

Занятия можно начинать с детьми средней группы, когда ребята полностью овладели навыками самообслуживания. Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период.

Начинать занятие нордической ходьбой надо с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, поставить ногу на носок, затем на пятку, выполнить перекаты с носка на пятку, затем вращательные движения коленями в полу приседе. Можно предложить детям выполнить различные прыжки с опорой на палки и несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз. Наклоны и вращательные движения туловищем. После чего напомнить детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем дети приступают непосредственно к выполнению ходьбы.

Продолжительность нордической ходьбы в детском саду – от 20–25 мин в средней группе детского сада до 30–35 мин в старшей группе. Нордическую ходьбу лучше использовать в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

При проведении нордической ходьбы важно обращать внимание на то, чтобы происходила смена темпа ходьбы детей. Такая методика проведения занятий нордической ходьбой отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление детей.

Первыми признаками утомления ребенка при нордической ходьбе, как и при любом другом занятии, физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые даёт воспитатель.

***Использование палок способствовало более эффективно:***

* Поддерживать тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
* Тренировать около 90% всех мышц тела ребенка.
* Уменьшить при ходьбе давление на колени и суставы.
* Улучшить работу сердца и легких.
* Ходьба идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч.
* Палки помогают детям двигаться в более быстром темпе без всяких усилий.
* Повысить заинтересованность детей при проведении оздоровительных прогулок и экскурсий.