

Международная научно-практическая конференция
«Стратегия формирования здорового образа жизни населения
средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации»

Физическое воспитание в современных реалиях развития образования

Повышение двигательной активности старших дошкольников посредством скандинавской ходьбы

Селивёрстова Юлия Викторовна,
заведующий МАДОУ д/с №172 города Тюмени



Тюмень, 2021 г.

Дошкольный возраст

- ключевой период в формировании личности ребенка



способности



основы
здоровья



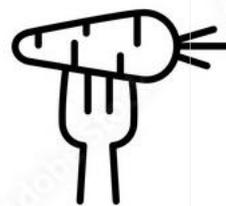
черты
характера



физические
качества



потребность в
движении

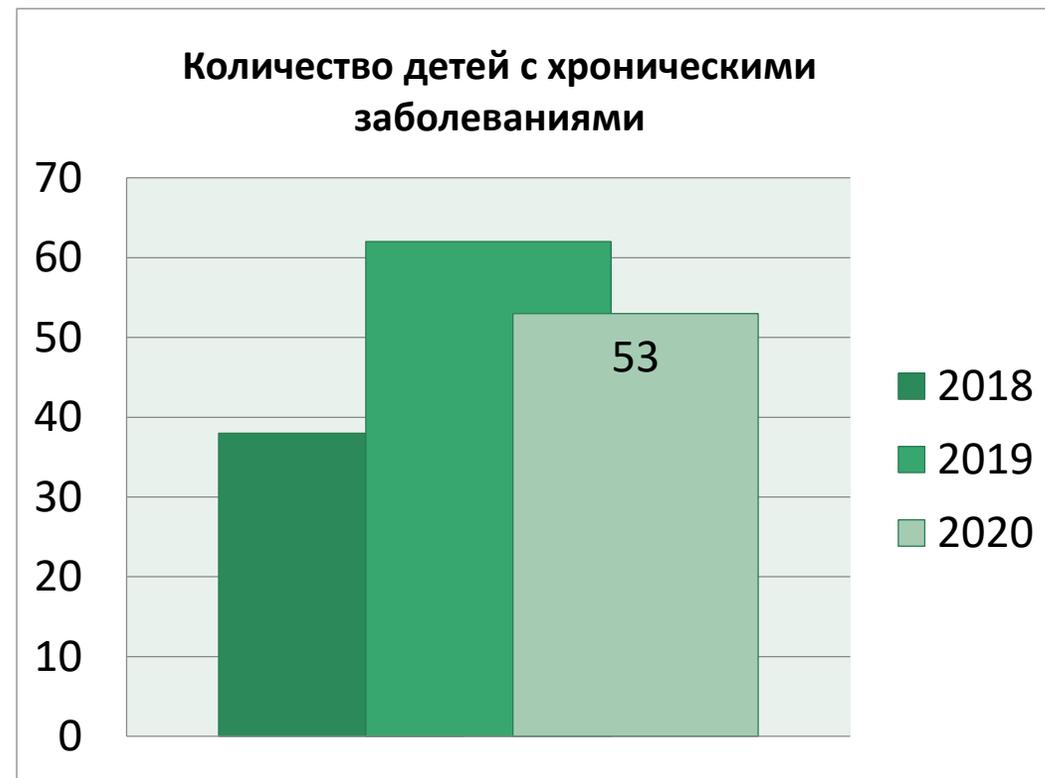
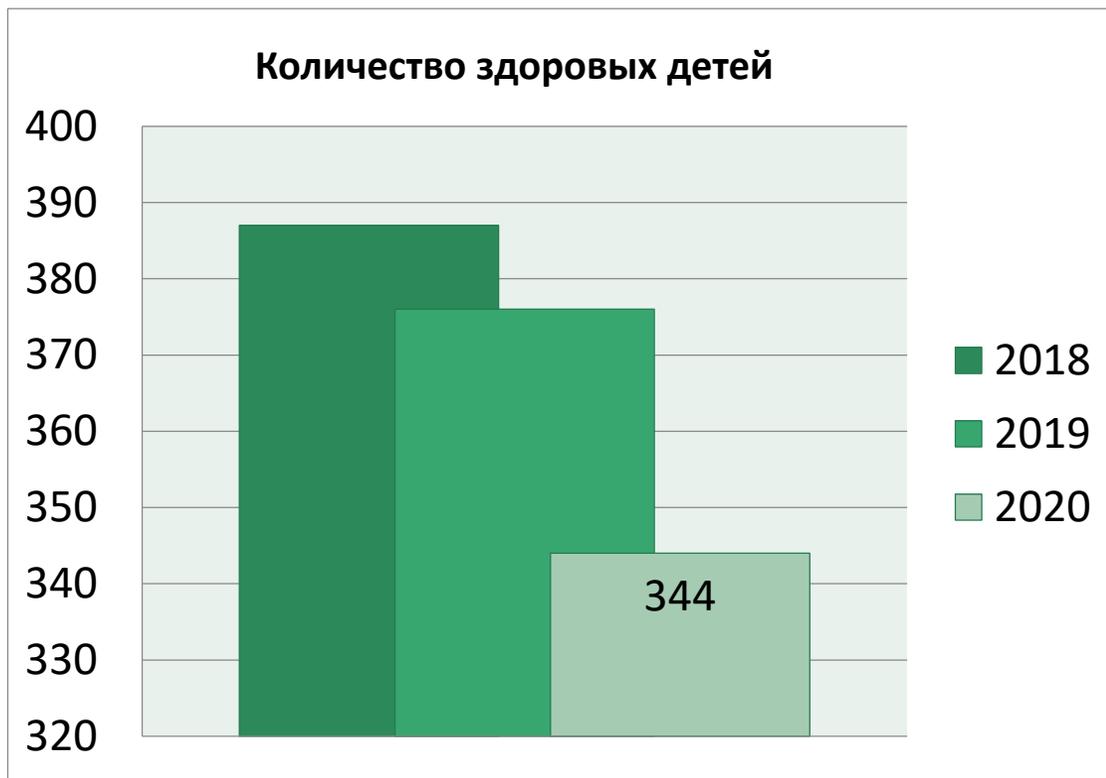


ЗОЖ



Состояние здоровья детей

- показатель благополучия общества и государства



Здоровье - это не только отсутствие болезней,
это физическое, психическое и социальное благополучие

Причины ухудшения состояния здоровья

Пассивный образ жизни, увлечение интеллектуальным развитием

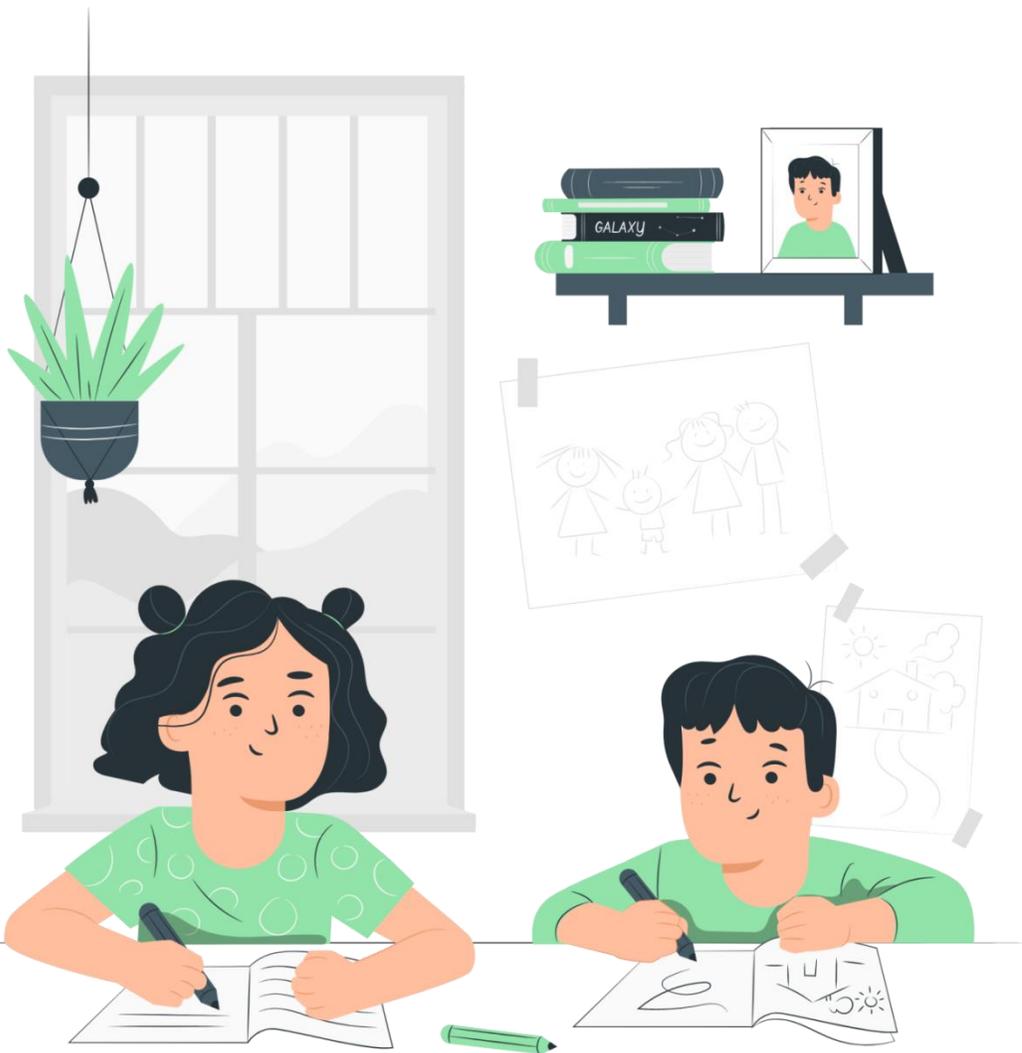
Снижение двигательной активности

Гиподинамия

Нарушение работы организма



Двигательный дефицит



Пассивный образ жизни
в семье

Увлеченность
интеллектуальным
развитием

COVID-19,
ограничительные меры,
домашний режим,
самоизоляция

Запрет на работу
спортивных секций

Запрет на проведение
физкультурных занятий в
залах и дополнительных
услуг

Преимущества скандинавской ходьбы

На свежем
воздухе



В любое время
года

Для любой
местности



Не требует
специальной
физической
подготовки



Большой
тренировочный
эффект



Вместо 3-го
физкультурного
занятия на
улице



Этапы внедрения скандинавской ходьбы

Этап	Месяц	Содержание работы
I этап Подготовительный	Июнь	Приобретение палок для скандинавской ходьбы
	Июль	Разработка учебного плана
		Разработка методических материалов: конспектов вводных бесед для детей
		Приобретение наглядных пособий
	Август	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями
		Разработка основных маршрутов
Разработка комплексов занятий		
II этап Тренировочный	Сентябрь-январь	Маршрут № 1 Обучение попеременному и одновременному шагу, занятия по 15-20 минут, 500 метров
	Февраль-март	Маршрут № 2 Повторение одновременных и попеременных шагов, занятия по 20-30 минут, 500 – 700 метров
	Апрель-май	Маршрут № 3 Отработка техники шагов, правильность упора палок, занятия по 30-40 минут, 1000 метров
III этап Итоговый	Последняя неделя мая	Маршрут № 4 Туристический поход продолжительностью 60 минут, 1200 метров

Прирост по следующим тестам:

Ловкость

- С 37 до 45%

Бег

- С 28 до 48%

Подъем туловища

- С 35 до 65%

ГТО

- С 16 до 65

ЖЭЛ

- 38%

Динамометрия

- 33%

Уровень физической подготовленности

- С 24 до 60,5%





По тропе маршрутов
Можно при любой погоде.
Отдавая дань природе,
Свежим воздухом дышать.
Шурша листвой, и в дождь, и в зной,
По травке или снегу
На скандинавскую ходьбу
Я с удовольствием иду!

Скандинавская ходьба - шаги к здоровью

Скандинавская ходьба – ходьба с палками, вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.



ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

- Шаг должен начинаться с касания пяткой земли, потом следует перекат на носок, что способствует толчку тела в направлении движения.
- Кисти сжимают палки каждый раз при касании ими земли, а затем отпускают для того, чтобы они свободно оказались позади тела. Пока руки продолжают передвигать палки, туловище и бедра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса.
- Палки нужно ставить примерно в середину шага, разноименные рука и нога выносятся одновременно вперед.
- Во время движения дыхание не задерживать, вдох через нос, выдох через рот.



- Повышает двигательную активность
- Развивает координацию движений
- Формирует правильную осанку, реальное средство борьбы с начинающимся сколиозом
- Способствует профилактике плоскостопия
- Способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата
- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
- Содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания
- Повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ

- Тренировочный процесс учитывает: соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) детей; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха.
- Занятия по овладению скандинавской ходьбой проходят с детьми старших и подготовительных групп.
- Продолжительность занятия: 25-30 мин.
- Наиболее предпочтительное время для начала обучения – осенний период.

ОСОБЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

- Обучение скандинавской ходьбе нужно начинать с упражнений на умение стоять, поворачиваться, использовать палки.
- Занятия следует начинать с разминки рук и ног, упражнений на разогрев мышц туловища.
- На первых занятиях палки даются на 5–10 минут, постепенно это время увеличивается. Когда дети хорошо овладеют передвижением с палками, можно выходить с ними за территорию ДОУ.
- В зимний период года занятия проводятся при температуре воздуха ниже -15°C , продолжительность занятий сокращалась до 15–20 мин.



Организация деятельности:

- Образовательная деятельность ОО «Физическое развитие»
- Проектная деятельность «Движение – секрет здоровья»
- Акция «Скандинавский марш»
- Клуб для детей и родителей «Вместе весело шагать»
- Школа здорового педагога «Скандинавской ходьбе - ДА!»
- Тематический день – 24 мая Всемирный день скандинавской ходьбы
- Совместные прогулки «Скандинавская ходьба – шаги к здоровью»
- Туризм «К здоровью легким шагом»

Наш адрес: г.Тюмень, проезд Шаимский, 18а, тел.:(3452) 47-05-26
адрес сайта: <http://dsad172.ru>

Приглашаем вас посетить страницу нашего детского сада:



Наведите камеру своего смартфона на QR-код и он автоматически перенесет вас на сайт, также вы можете воспользоваться приложением «QR-сканер»

