

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 13 «Колокольчик»
г. Южно-Сахалинска



Проект «Скандинавская ходьба»

Проект разработан
инструктором по физической культуре
МАДОУ №13 «Колокольчик» г. Южно-Сахалинска
Е . В. Буриковой

..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)



История скандинавской ходьбы

- ▶ В далекие времена люди, проходившие огромные расстояния по рельефной местности, использовали палку для опоры. Позже скандинавская ходьба, как тренировка, была придумана профессиональными лыжниками Финляндии, которые стремились поддерживать свою спортивную форму не только зимой, но и летом.
- ▶ Германия, Австрия и Финляндия основали Международную Ассоциацию скандинавской ходьбы, а со временем этот вид спорта распространился по всему миру.



Роль скандинавской ходьбы в развитии ребенка дошкольного возраста

Скандинавская ходьба:

- ✓ способствует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем ребенка
- ✓ укрепляет иммунитет
- ✓ помогает улучшить интенсивность кровообращения. Головной мозг снабжается кровью, и, как следствие, повышается умственная активность
- ✓ при регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка
- ✓ уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы, содействует профилактике плоскостопия
- ✓ развивает мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

Скандинавская ходьба является перспективным и действенным средством для физической нагрузки, отдыха и релаксации, а значит благотворно влияет на здоровье детей



Техника скандинавской ходьбы

При ходьбе держите спину прямой.
При движении не забывайте про повороты корпуса.
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.



Цель Проектной деятельности в МАДОУ:

- ✓ Оптимизация двигательной активности детей и достижение «запаса прочности здоровья»;
- ✓ Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОУ;
- ✓ Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе на лыжах.



Задачи:

- ✓ Воспитание положительных морально–волевых качеств: настойчивости, самостоятельности;
- ✓ Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации;
- ✓ Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности.

Основная форма работы с детьми - тренировки!

Периодичность тренировок – 1 раз в неделю в процессе прогулки.

В процессе первых тренировок палки для скандинавской ходьбы даются детям на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается.

3 основных упражнения с палками выполняются детьми на каждой тренировке:

Упражнение 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поднятие палки на вытянутых руках, поворачивая корпус влево и держа руки над головой. Опускание рук вниз при развороте корпуса тела вправо. Повтор : 10-15 раз.

Упражнение 2. Вращение ступнями согнутых ног под прямым углом по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки, с опорой на палки. Упражнение выполнить сначала с правой ногой, затем с левой.

Упражнение 3. Сгибание корпуса тела под прямым углом с вытягиванием рук вперед, выставляя палки перед собой, хорошо прогнув мышцы спины.

Упражнение 4. Глубокие приседания с палками в вытянутых руках.



Краткое содержание тренировок

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
месяц	сентябрь			
№ тренировки	1	2	3	4
Задачи	Учить выполнять дыхание через нос, выдыхать через рот, в течение всей тренировки контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4 Учить сохранять равновесие Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения			
Разминочные и дыхательные упражнения	Перекаты с пятки на носок Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. Приседать руки вперед Вращательные движения коленями Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)			
Игра	«Кто быстрее дойдет?»	«Кто быстрее дойдет?»	«Идите ко мне»	«Идите ко мне»
Заключительная часть	<i>Соревновательный элемент «Кто дольше?»: сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги</i>			

Содержание	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
месяц	октябрь			
№ тренировки	5	6	7	8
Задачи	Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног Продолжать учить сохранять равновесие во время игр Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же с левой ноги 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад) Передвижение по линии нарисованной на асфальте			
Игра	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»	«Не урони»	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»	«Не урони»
Заключительная часть	1 Соревновательный элемент «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться			

месяц	ноябрь			
№ тренировки	9	10	11	12
Задачи	Учить навыку правильно держать палку (флажки)			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение по извилистой дорожке			
Игра	«Будь внимательным!»	«Под воротца»	«Будь внимательным!»	«Под воротца»
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			



Содержание	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя
месяц	декабрь			
№ тренировки	13	14	15	16
Задачи	Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног Продолжать учить правильному навыку держать лыжную палку Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3 — 4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох) 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение по рисункам - квадрат, круг			
Игра	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты»	Будь внимательным!	«Лыжные дуэты»
Заключительная часть	«На одной ножке» «Пружинка»			

Содержание	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя
месяц	январь			
№ занятия	17	18	19	20
Задачи	Закреплять навык перекрестного движения рук и ног Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 5«Маленькая елочка» И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение по прямой с палками			
Игра	«Петушинный бой»	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»	«Петушинный бой»	«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»
Заключительная часть	«Удержись». «Шалтай - болтай» (3 раза)			

Содержание	21неделя	22неделя	23 неделя	24неделя
месяц	февраль			
№ занятия	21	22	23	24
Задачи	Закреплять навык перекрестного движения рук и ног Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы			
Подготовительные и дыхательные упражнения	11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз 2. «Елка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3 — 4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох) 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. «Ласточка» И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение вокруг деревьев (восьмерка)			
Игра	Кто быстрее до флажка?»	«Вокруг флажка»	Кто быстрее до флажка?»	«Вокруг флажка»
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			



Содержание	25 неделя	26 неделя	26 неделя	28 неделя
месяц	март			
№ тренировки	25	26	27	28
Задачи	Закреплять навык перекрестного движения рук и ног Следить за умениями детей правильно держать палку Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение по прямой, змейкой, на небольшой склон			
Игра	«Сороконожки»	«Вокруг флажка»	«Сороконожки»	«Вокруг флажка»
Заключительная часть	«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			

Содержание	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32неделя
месяц	апрель			
№ тренировки	29	30	31	32
Задачи	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног Следить за умениями детей правильно держать палку Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же с левой ноги 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение по выбору ребенка (Ребенок назначается ведущим)			
Игра	«Под воротца»	«Лыжные дуэты»	«Под воротца»	«Лыжные дуэты»
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза			

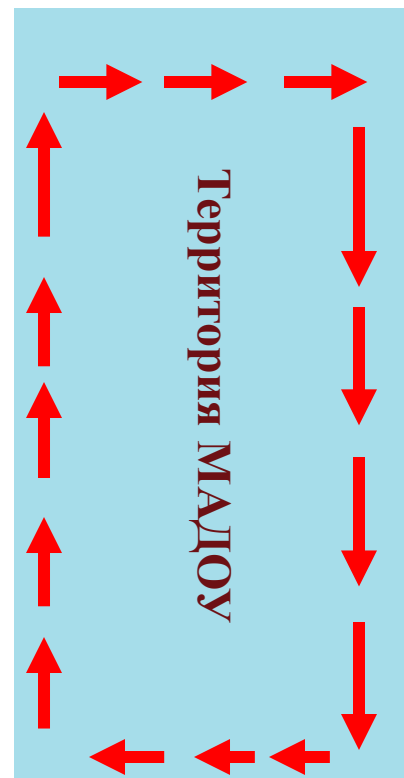
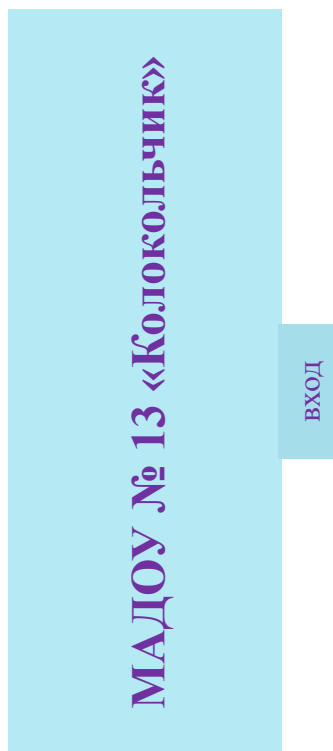
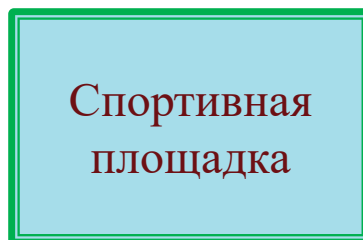
Содержание	33 неделя	34 неделя	35 неделя	36 неделя
месяц	май			
№ тренировки	33	34	35	36
Задачи	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног Следить за умениями детей правильно держать палку Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила			
Подготовительные и дыхательные упражнения	1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте Передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль», «Звездочка», на небольшой склон			
Игра	Будь внимательным!	«По местам»	«По местам»	«Вокруг флажка»
Заключительная часть	«На одной ножке» «Пружинка»			

Маршрут

Легкий маршрут



Сложный маршрут





**Родители являются
соучастниками проекта**



Будьте здоровы!

