

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 45
«Центр развития ребенка „Золотой ключик“» г. Тирасполя

**ОРГАНИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНОЙ ПРАКТИКИ «СКАНДИСПОРТ»
КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Учебно-методическое пособие



Тирасполь
2022

ББК 74.100.5

О64

Рекомендовано к печати

Ученым советом ГОУ ДПО «ИРОиПК» 30.05.2022 г.

Авторы-составители:

Ю.К. Янова, воспитатель-методист ПНД I квалификационной категории, заведующий МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 28 „Улыбка“» г. Тirasполья;

И.А. Костарева, воспитатель-методист по ФИЗО МДОУ № 45 «Центр развития ребенка „Золотой ключик“» г. Тirasполья;

Н.А. Соцкова, воспитатель-методист ПНД МДОУ № 45 «Центр развития ребенка „Золотой ключик“» г. Тirasполья.

Рецензенты:

А.А. Ворона, старший преподаватель высшей квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК»;

Е.А. Струсевич, заведующий I квалификационной категории МДОУ № 45 «Центр развития ребенка „Золотой ключик“» г. Тirasполья.

Организация культурной практики «Скандиспорт» как средство здоровья
О64 **всесбережения** дошкольников: учебно-методическое пособие / Ю.К. Янова, И.А. Костарева, Н.А. Соцкова. – Тirasполь: ИРОиПК, 2022. – 40 с.

Учебно-методическое пособие иллюстрирует способы организации культурной практики по освоению дошкольниками навыков скандинавской ходьбы в условиях детского сада. Предложенный в пособии материал будет полезен педагогам при организации двигательной активности воспитанников ОДО с целью повышения их физических возможностей и укрепления здоровья дошкольников.

Пособие адресовано воспитателям, воспитателям-методистам по физическому развитию организаций дошкольного образования.

ББК 74.100.5

© ИРОиПК, 2022.

© Ю.К. Янова, И.А. Костарева,
Н.А. Соцкова, авт.-сост., 2022.



Скандинавская ходьба и полезна, и приятна –
Путь к реке, потом обратно, даже в мороси дождя...
Твердый шаг, работа рук и ритмичное дыхание.
Три версты – не расстояние, если четок сердца стук.
По тропе маршировать можно при любой погоде,
Отдавая дань природе, свежим воздухом дышать...

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных социально-экономических и образовательных условиях вопросы сохранения здоровья детского населения становятся приоритетными в деятельности государства и общества. Решающая роль дошкольного периода онтогенеза человека для становления личности бесспорна. Дошкольный период особенно важен для становления культуры здоровья как фундаментальный этап для последующего развития и самореализации человека. При этом важную роль в социализации дошкольников и приобретении ими позитивного опыта формирования здорового образа жизни могут выполнять предложенные взрослым или инициированные самим ребенком виды деятельности – игровые культурные практики.

Применение здоровьесберегающей культурной практики «Скандиспорт» при организации совместной деятельности взрослых и дошкольников в условиях детского сада нацелено на внедрение в оздоровительную работу занятий скандинавской ходьбой как средства повышения функциональных возможностей детского организма. Здоровьесберегающая культурная практика «Скандиспорт» способствует решению проблем укрепления здоровья и двигательной активности детей дошкольного возраста посредством популяризации скандинавской ходьбы.

Содержание деятельности в рамках здоровьесберегающей культурной практики направлено на реализацию системы игровых упражнений и созда-

ние развивающей предметно-пространственной среды ОДО с целью овладения навыками скандинавской ходьбы детьми дошкольного возраста.

В методическом пособии представлены основные аспекты организации занятий по освоению техники скандинавской ходьбы в условиях организации дошкольного образования на примере опыта работы МДОУ № 45 «Центр развития ребенка „Золотой ключик”» г. Тирасполя по организации здоровьесберегающей культурной практики «Скандиспорт» в группах старшего дошкольного возраста в совместной деятельности воспитателей-методистов по физическому направлению, воспитателей и воспитанников организации дошкольного образования.

Данное пособие иллюстрирует способы организации культурной практики по освоению дошкольниками навыков скандинавской ходьбы в условиях детского сада. Оно адресовано воспитателям организаций дошкольного образования, а также воспитателям-методистам по физическому развитию. Здоровьесберегающая культурная практика «Скандиспорт» может быть представлена в образовательной программе организации дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений. Предложенный в пособии материал будет полезен педагогам при организации двигательной активности воспитанников ОДО с целью повышения их физических возможностей и укрепления здоровья дошкольников.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Поддерживать организм в порядке помогает спорт. Занятия физкультурой восполняют ежедневную потребность в движениях. Особенно это относится к младшему поколению. К таким способам физического развития детей можно отнести скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба – вид физической активности, в котором используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба». Данный вид активности появился еще сотни лет назад. С помощью палок и тростей горные пастухи пасли стада коз и овец. Именно палки помогали им передвигаться по участкам со сложным рельефом.

Нордическая или скандинавская ходьба – новомодное увлечение европейцев, предпочитающих здоровый образ жизни. И в зимнюю стужу, и в летнюю жару, как на дорожках городских парков, так и на горных тропах популярных курортов можно увидеть людей, совершающих прогулки с лыжными палками

в руках, но без лыж. Этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. *sauvakdvely*, от *sauva* – «палка» и *kdvely* – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона. Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений 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, то есть позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме.

Полезна скандинавской ходьбы очевидна. Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях: остеохондроз, сколиоз, заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме) хронические боли в спине, плечах и шее, вегето-сосудистая дистония, психологические проблемы (неврозы, депрессии), бессонница, избыточный вес и ожирение.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна. Она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе не существует. Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит в качестве ежедневного фитнеса даже тем, кому запрещены активные физические упражнения.

Скандинавская ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей. Малоподвижный образ жизни не очень хорошо влияет на состояние позвоночника ребенка. При регулярной ходьбе с дополнительными опорами, во время прогулок нагрузка на позвоночник становится меньше, сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы. Ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно. У детей повышается выносливость, развивается ловкость, равновесие, гибкость и сила. Возможность находиться в активном движении на свежем воздухе в любое время года способствует укреплению и закаливанию детского организма.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи,

зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Одним из эффективных способов укрепления здоровья дошкольников и формирования у них привычки к здоровому образу жизни можно определить скандинавскую ходьбу. Регулярные занятия скандинавской ходьбой обеспечивают:

1. Сокращение числа ЧБД среди детей старшего дошкольного возраста.
2. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни.
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния.
4. Повышение уровня развития физических качеств.
5. Повышение заинтересованности детей в сохранении и укреплении своего здоровья.

Все выше сказанное доказывает целесообразность внедрения в оздоровительную работу с дошкольниками скандинавской ходьбы как средства повышения функциональных возможностей детского организма.

При этом деятельность педагога должна быть направлена на здоровьесбережение воспитанников ОДО и ориентирована на выполнение следующих задач:

1. Укреплять здоровье, вести коррекцию недостатков телосложения, повышать функциональные возможности организма, тонизировать мышечный корсет ребенка.
2. Создавать условия для мотивации детей к двигательной активности.
3. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость, координацию движений.
4. Формировать привычку здорового образа жизни.
5. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.

При организации совместной деятельности с дошкольниками в рамках здоровьесберегающей культурной практики освоения скандинавской ходьбы, педагог должен стремиться соблюдать следующие принципы:

- принцип сознательности;
- принцип постепенности и последовательности;
- принцип повторности;
- принцип индивидуализации;
- принцип систематичности и регулярности.

Перечисленные принципы необходимо учитывать при планировании организационных мероприятий здоровьесберегающей культурной практики «Скандиспорт» (прил. 1).

Принцип сознательности направлен на воспитание у педагогов и воспитанников осознания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании организма.

Принцип постепенности и последовательности предполагает постепенное увеличение интенсивности, а также объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия.

При планировании занятий скандинавской ходьбой важно придерживаться принципа повторности – повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха.

Соблюдение принципа индивидуализации предусматривает соответствие физических нагрузок возрасту и индивидуальным возможностям детского организма. При этом важно учитывать состояние здоровья, уровень физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

Достичь положительного результата оздоровительной работы и вызвать у дошкольников интерес к освоению техники скандинавской ходьбы возможно только в том случае, если занятия будут организовываться систематически и регулярно.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНОЙ ПРАКТИКИ «СКАНДИСПОРТ»

Освоение дошкольниками навыков скандинавской ходьбы в условиях детского сада требует от педагога, в первую очередь, самому овладеть техникой и навыками ходьбы, изучить методы и приемы, позволяющие детям приобрести практические двигательные навыки скандинавской ходьбы, осознать пользу данного вида двигательной активности для собственного здоровья. Прежде чем приступить к организации занятий скандинавской ходьбы, педагогу необходимо определить уровень физической подготовленности и состояния здоровья детей. С этой целью рекомендуется организовать мониторинг динамики развития физических качеств воспитанников, а также изучить распределение детей по группам здоровья.

Проведение занятий по ознакомлению дошкольников с техникой скандинавской ходьбы предполагает организацию развивающей предметно-пространственной среды ОДО, позволяющей реализовать поставленные перед педагогами цели и задачи культурной практики «Скандиспорт». Для организации занятий скандинавской ходьбой необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение:

- наличие оборудованного спортивного зала и спортивной площадки;
- комплекты специальных палок для скандинавской ходьбы для взрослых и детей;

- спортивное оборудование: планки, конусы;
- наличие аудио-, видеоаппаратуры.

Учебно-методическое обеспечение культурной практики «Скандиспорт» предполагает наличие:

- нормативно-правовой базы воспитателей-методистов по физическому направлению деятельности;
- картотеки игр с применением палок для скандинавской ходьбы;
- соответствующей методической литературы.

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которые короче лыжных. Палки выполнены из легких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик) и имеют на нижнем конце твердый металлический шип для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почве, песку, снегу, льду (рис.1).

Индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы является важным этапом в освоении техники ходьбы.



Рис. 1

От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе. Для детей можно рассчитать высоту палок по формуле: $A = B \times 0,7$; где A – высота палок в см, а B – рост ребенка в см.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегченную одежду и удобную обувь (рис.2).



Рис.2

При планировании занятий скандинавской ходьбой с дошкольниками рекомендуется соблюдать последовательность определенных этапов занятий (рис.3).



Рис.3

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Техника скандинавской ходьбы соответствует, с одной стороны, естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой – технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40 %. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу.

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широкий шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч.

Шаг должен начинаться с касания пяткой земли, потом следует перекач 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.



Рис. 4

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать палки.

Предварительную работу мы начали с того, что дали детям гимнастические палки, чтобы они освоили первые шаги в скандинавской ходьбе.



Рис. 5

Перед началом ходьбы надо выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке.



Рис. 6

Примерный комплекс разминочных упражнений, который можно выполнить непосредственно перед началом ходьбы, например, может быть составлен следующим образом:

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 вперед; 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 вперед, 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.

Обучая дошкольников технике скандинавской ходьбы, педагогу важно учить основные правила и разъяснять их детям:

1. Держите спину прямо в течение всего занятия, ноги необходимо держать в полусогнутом состоянии, на старте левая рука должна находиться на уровне таза, правая с палкой – вытянута вперед.

2. Главный принцип занятий похож на ходьбу на лыжах: одновременно вперед идет правая нога и левая рука, а затем левая нога и правая рука.

3. Нogu сначала ставим на пятку, затем на носок – поверхности должна касаться вся ступня.

4. Сжимаем кисть руки, когда она идет по направлению вперед, и разжимаем, когда идет движение назад – руки не рекомендуется разводить широко, палки должны быть расположены рядом с корпусом, который должен быть слегка наклонен вперед.

5. Движение должно быть равномерным, вы должны выбрать такой темп, чтобы дыхание не сбивалось, и вы не задыхались.

6. Палки не следует опускать на землю резко, это нарушает темп ходьбы и вредно для суставов.

7. Для начала время занятий рекомендуется ограничить 20 минутами.

8. Необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и тормозить.

9. Палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

На первых занятиях палки даются на 5–10 минут, постепенно это время увеличивается.



Рис. 7

При овладении основными техниками необходимо обучить детей правилам ходьбы:

- движения должны быть ритмичными, такими же, как и при обычной ходьбе;
- темп движения определяется индивидуально – важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы было комфортно;
- перекрестное движение рук и ног;
- чем шире взмах руки, тем больше шаг;
- наличие толчка палками;
- тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами движутся бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка.

Внимание детей при скандинавской ходьбе следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Занятия скандинавской ходьбой организуются в игровой форме. Дети осваивают различные игровые упражнения, такие как «Перешагивание через планку», «Змейка», «Правая нога – левая рука», «Левая нога – правая рука» и др. с большим интересом. Увлекательны для дошкольников эстафеты и подвижные игры, в основе которых умение использовать инвентарь (палки для

скандинавской ходьбы) и применять технический навык скандинавской ходьбы. Например, эстафеты «Провести мяч», «Полоса препятствий», «Кричалка» или подвижные игры «Быстрее по местам», «Кто скорее снимет ленту», «Светофор» и др., представленные в картотеке игр (прил. 2).



Рис. 8

Предлагаем *примерный перечень общеразвивающих игровых упражнений* на развитие статического равновесия.

«Кто дальше?»

Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«Петушиный бой»

И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями, борются за сохранение равновесия.

«Удержись»

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

«С кочки на кочку»

Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

«Повернись»

И. п.: ноги вместе.

1 – прыжки с поворотом направо, налево (на поворотота вокруг себя).

2 – удержаться после приземления в и. п.

«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.

«Аист»

И. п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

«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).

«Маленькая елочка»

И. п.: то же, что и в «Елке».

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.

При выполнении упражнений дети допускают ошибки в технике передвижения с палками, которые рекомендуется исправлять сразу же, по ходу выполнения заданий. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов, расслабляющие упражнения на релаксацию (прил. 3).

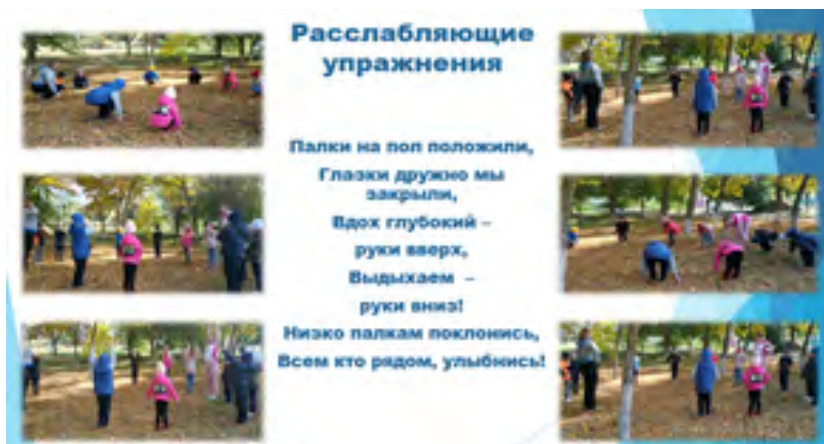


Рис. 9

К дыханию при скандинавской ходьбе не предъявляется каких-то очень серьезных и особенных требований, тем не менее некоторые технические моменты следует учитывать. Дышать необходимо через нос, выдыхать – через рот. В течение занятия нужно стараться контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным: на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох. Чтобы повышать натренированность легких, можно использовать проверенные приемы: пение, разговор с собеседником.

Для отработки навыков скандинавской ходьбы и выработки выносливости дошкольников рекомендуется организовывать детские походы. Для проведения организованной ходьбы, учитывая расположение организации образования, рельеф его территории, разрабатываются маршруты передвижения различной сложности.

Например, можно предложить следующие маршруты:

1 маршрут «Движение по прямой»: передвижение по территории детского сада по ровным, без перепадов высоты, асфальтным дорожкам протяженностью 300 м.

2 маршрут «Извилистая дорожка»: передвижение по извилистым тропинкам детского сада, по нарисованным линиям на асфальте.

3 маршрут «Движение по пересеченной местности»: передвижение по территории детского сада по асфальтным дорожкам и естественному грунту с небольшим перепадом высоты.

Организованная ходьба по разработанным маршрутам



Рис. 10

Сформировать интерес к двигательной активности такого вида возможно, применяя легко запоминающийся для детей стихотворный и песенный материал. Объединить и детей, и взрослых в единую команду приверженцев «Скандиспорта» помогает гимн (прил. 4).

Повысить увлеченность детей скандинавской ходьбой можно, организовав различные развлечения и досуги (прил. 5).

В качестве показателей результативности освоения техники скандинавской ходьбы можно обозначить:

- умение создавать новую опору при потере равновесия, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком оценки техники передвижения у сверстников и у себя.

Оценивая эффективность занятий скандинавской ходьбой, следует учитывать наличие у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, восприятие ими здорового образа жизни как ценности.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практический опыт работы по освоению дошкольниками основ скандинавской ходьбы показал необходимость внедрения системы здоровьесберегающей культурной практики «Скандиспорт» с использованием игровых методов в дальнейшую работу в данном направлении.

Ключевыми критериями оценки результатов приобщения дошкольников к здоровьесберегающей культурной практике «Скандиспорт» выступают физические критерии полезности.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребенка в целом:

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формируют правильную осанку;
- уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия;
- содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

– на 5–10 % повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Анализ результатов работы выявил необходимость направить дальнейшую работу по здоровьесбережению воспитанников:

- на привлечение родителей воспитанников к активизации интереса к скандинавской ходьбе в практике семейного воспитания;
- на гармонизацию детско-родительских взаимоотношений через организацию совместных походов с использованием практики скандинавской ходьбы.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры, одинаково полезный и увлекательный как для старшего, так и для младшего поколения.

Скандинавская ходьба



Будем весело шагать,

Скандипалкой

Помогать!

Правой, левой,

Правой, левой,

Правой, левой,

Не зевай!

Правой, левой,

Правой, левой,

Дружно, весело

Шагай!



Существует несколько причин, по которым мы рекомендуем заниматься скандинавской ходьбой:

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;
- можно организовывать ходьбу на любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье и здоровье детей!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью. – М.: Астрель, 2012.
2. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности: методические рекомендации. – СПб., 2012.
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. – СПб.: Питер, 2013.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. – СПб.: Питер, 2015.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес–данс. – СПб.: Детство–пресс, 2014.
6. 100 лучших пальчиковых игр / сост. В.Г. Дмитриева. – М.: АСТ, 2014.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КУЛЬТУРНОЙ ПРАКТИКИ
«СКАНДИСПОРТ»**

№ п/п	Мероприятия
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг динамики развития физических качеств воспитанников. 2. Мониторинг распределения детей по группам здоровья. 3. Подбор инвентаря (изготовление палок для скандинавской ходьбы). 4. Подбор ОРУ со скандинавскими палками. 5. Подбор игровых упражнений. 6. Подбор эстафет. 7. Подбор расслабляющих упражнений. 8. Составление карточки подвижных игр с палками для скандинавской ходьбы. 9. Разработка маршрутов. 10. Составление плана организации здоровьесберегающей практики «Сканди-спорт» по работе с дошкольниками. 11. Проведение консультаций для педагогов
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация развивающей предметно–пространственной среды ОДО. 2. Знакомство со спортивной скандинавской ходьбой
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство со строением скандинавской палки. 2. Отработка установки высоты палки. 3. Правильно определяем левую и правую палки. 4. Надеваем темляк. 5. ОРУ со скандинавскими палками «Наклоны», «Пружинка»
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка установки высоты палки. 2. Правильно определяем левую и правую палки. 3. Надеваем темляк. 4. Пробные шаги – упражнение «Рельсы»
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка установки высоты палки. 2. Правильно определяем левую и правую палки. 3. Надеваем темляк. 4. ОРУ со скандинавскими палками «Самолет»
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка установки высоты палки. 2. Правильно определяем левую и правую палки. 3. Надеваем темляк. 4. ОРУ со скандинавскими палками «Гребля на байдарке»
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первые шаги (маршрут № 1). 2. Отрабатываем переменный шаг, правильность упора палок. 3. Разучивание гимнастики скандинавской ходьбы

8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первые шаги (маршрут № 2). 2. Отрабатываем переменный шаг, правильность упора палок. 3. ОРУ со скандинавскими палками «Самолет», «Марш на месте (по диагонали)». 4. Разучивание рифмовок к упражнениям
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правильно определяем левую и правую палки. 2. Надеваем темляк. 3. ОРУ со скандинавскими палками «Круговые движения коленного сустава»
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршрут № 3. 2. Закрепление: переменный шаг, правильность упора палок. 3. ОРУ со скандинавскими палками: «Перекаты с пятки на носок и наоборот»
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Маршрут № 1, № 2, разный темп ходьбы по территории детского сада. 2. Отрабатываем переменный шаг, правильность упора палок
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. По территории детского сада. Дети демонстрируют сверстникам и педагогам свои успехи. 2. Физический досуг «С нами весело шагай и здоровье укрепляй». 3. Оценка эффективности деятельности (итоговый мониторинг динамики развития физических качеств воспитанников, распределения по группам здоровья). 4. Представление результатов деятельности родителям воспитанников

КАРТотеКА ИГР С ПРИМЕНЕНИЕМ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Подвижные игры

«Идите ко мне»

Инструктор отходит на расстояние 20–25 м и предлагает детям дойти до него.

«Кто быстрее дойдет?»

Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен дойти с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто пройдет дистанцию с наименьшим количеством шагов.

«На одной ножке»

Инструктор предлагает детям поднять правую ногу, затем левую. Выигрывает тот, кто дольше простоит на одной ноге.

«Пружинка»

Инструктор предлагает сделать детям полуприсед, стоя на двух ногах.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»

На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

«Не урони»

Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей с палками, не задев кегли.

«Будь внимательным!»

Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют шаги. На сигнал «Стой» дети останавливаются.

«Сороконожки»

Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок идет до ориентира, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

«Под воротца»

Поперек дистанции ставится несколько воротец, или натягивается веревка. Подойдя к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

«Лыжные дуэты»

Дети соревнуются парами. Встают парами и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием.

«Кто быстрее добежит до флажка?»

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5–10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Вокруг флажка»

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5–10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Лыжные буксиры»

На площадке устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5–8 пар. Первые номера с палками становятся впереди вторых. Вторые номера держатся за второй конец палки первых номеров. По сигналу первые номера начинают движение к флажкам. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

«По местам»

Дети стоят в кругу, с палками в руках. Водящий игрок, подходит то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!». Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают движение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.

«Карусель»

Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают движение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

«Солнышко»

Участники передвигаются скандинавской ходьбой в разных направлениях по игровой площадке под музыку, как только музыка затихает, участники

собираются в центре площадки, вытянув туловище вперед, опираясь при этом на палки.

«Геометрическая фигура»

Участники ходят скандинавской ходьбой по игровому полю. Ведущий зачитывает стихи, загадки, а дети должны разгадать и выложить из палок геометрическую фигуру-ответ.

Нет углов у меня
И похож на блюдце я,
На тарелку и на крышку,
На кольцо, на колесо.
Кто же я такой, друзья?
Назовите вы меня! (*Круг*)

Три вершины,
Три угла,
Три сторонки –
Кто же я? (*Треугольник*)

Не овал я и не круг,
Треугольнику не друг.
Прямоугольнику я брат,
А зовут меня ... (*квадрат*).

Вы подумайте, скажите ...
Только помнить вы должны:
Стороны фигуры этой
Противоположные равны. (*Прямоугольник*)

Змей воздушный не простой!
Змей, он в форме ромба!
Он взлетает над землей
Даже выше дома. (*Ромб*)

Если влезть с пилой повыше,
Отпилить у дома крышу,
То хозяев мы обидим,
Но трапецию увидим!
А потом мы все починим
И из шкафа юбку вынем.

Мы увидим: юбка тоже
На трапецию похожа! (*Трапеция*)

«Бездомный заяц»

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Другие игроки-зайцы делают треугольники из палок и каждый становится в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, если убежит в какой-либо треугольник. Тогда заяц, что стоял в треугольнике, должен сразу же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет теперь охотиться на него. Как только охотник поймал зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Быстрый лягушонок»

Участники перепрыгивают друг за другом через палки для скандинавской ходьбы, которые лежат на игровой площадке на расстоянии по кругу, участники должны догнать впереди прыгающего. Участник которого догнали, выбывает из игры.

Игры на развитие быстроты

Игра «Перемена мест»

Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15–20 м одна от другой. По сигналу инструктора «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают ходьбу меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: на площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4–5 человек. На расстоянии 10–15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «Пошли» все стоящие первыми в колоннах идут скандинавской ходьбой к своей ленте, отставляют палки в стороны, подпрыгивают и сдергивают ленту с веревки. Снявший ленту бежит к своей колонне. Ленты снова вешаются. Те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: дети стоят в кругу (выложен из скандинавских палок) на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается плоским предметом на полу. По сигналу «Бегите», («прыгай»), («Ходи») дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Затем убирается один предмет. После слов «По местам» все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят: «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!».

Правила: место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «Бегите».

Игры со сменой темпа движения

Игра «Светофор»

Дети друг за другом на расстоянии вытянутых рук. У инструктора в руках сигнальные флажки красного, желтого, зеленого цвета, которые он поочередно поднимает вверх:

1. Красный флажок – дети стоят на месте.
2. Желтый – идут медленным темпом скандинавской ходьбой.
3. Зеленый – идут быстрым темпом скандинавской ходьбой.

Игра «Пройти змейку»

Дети строятся в 3 колонны, по сигналу «Пошли» скандинавской ходьбой идут змейкой (обходя предметы) до своего ориентира, оставляют палки, обратно бегут по прямой.

Игра «Мышата – лягушата»

Дети строятся в 4 колонны, перед каждой колонной поперек на расстоянии 1 м лежат палки, по команде дети бегут на носочках, оббегают палки змейкой и, добежав до ориентира, движутся обратно, перепрыгивая палки.

Игры с максимально быстрыми движениями

«Обмоталочки»

Середина веревки помечена узлом, каждый конец привязан к скандинавской палке. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

«Горячий факел»

Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу скандинавскую палку, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку – останавливаются.

Тот, в чьих руках оказалась палка, выходит из игры. Если палку роняют – из игры выходят оба играющих, между которыми палка. Побеждает оставшийся ребенок.

Игры на развитие внутреннего торможения

«Запрещенное движение»

С помощью скандинавских палок делаем разминку. Одно упражнение объявляется запретным. Дети, которые повторили запретное упражнение, проигрывают.

«Замена»

Если ведущий приседает, дети должны встать, если встает – присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

«Все наоборот»

Взрослый, показывая движения со скандинавскими палками, дает и словесные команды: «Быстрее! Медленней! Тише! Громче!». Вначале дети должны четко выполнять указания. Затем задания меняются. Услышав «Быстрее!», дети должны замедлить темп, «Медленней!» – напротив, убыстрить его, «Тише!» – топтать как можно громче, «Громче!» – топтать как можно тише.

Игры для развития скоростно-силовых качеств

«Быстрые»

Дети по 8 человек по команде выстраиваются вдоль линии старта, даются различные упражнения (бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 6–7 м, прыжки через линию боком на одной ноге, двух; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см).

«Четыре квадрата»

По углам площадки (расстояние 10 м) стоят по четыре игрока, по команде они должны пройти в соседний угол, при этом выполняя задание, обозначенное на схеме-карточке – бег с высоким подниманием колен; бег с захлестом голени назад; прыжки с продвижением вперед на расстояние 6–7 м; прыжки через

линию боком на одной ноге, на двух; бег и прыжки через препятствие от 15 до 40 см (через палку, размещенную на двух кубках).

Игры на метание

«Ловишки с мячом»

В центре площадки выкладываем круг из скандинавских палок. В центре круга находится ловишка, у его ног лежат два мяча разного размера. Ловишка выполняет ряд движений, дети стоят вокруг и повторяют эти движения: хлоп-ки, подскоки, приседания, наклоны. По сигналу учителя «Беги!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи и бросает в убегающих детей. По сигналу «В круг!» дети снова становятся в круг, и выбирается новый ловишка. После нескольких повторений определяют самого меткого ловишку.

«Меткий стрелок»

Дети стоят за линией старта, по сигналу они начинают движение скандинавской ходьбой до нужного ориентира. Кладут палки, метают мешочек в цель, возвращаются обратно.

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рыбки

В чистой, ласковой водице
Плывет рыбок вереница.
Чешуей золотой сверкая,
Кружится, играя стая...
Вниз их манит тишина,
Глубина... не видно дна...
Рыбки, рыбки вниз пошли,
Рыбки, рыбки все легли...
Глазки все прикрыли...
Плавнички расслабили...
Хвостик тоже не играет...
Рыбка мышцы расслабляет...
Здесь покой и тишина...
Тихо плещется волна...
Вот луч солнца засверкал,
Рыбок всех он вверх позвал!
Встаньте все... вернемся в зал!

(После имитационного движения «рыбки» дети опускаются на ковер, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно.)

Кот

Как у наших у ворот
На траве улегся кот.
Глазки он свои прикрыл...
Хвостик рыжий распушил...
Он расслабил коготки,
Стали лапочки легки.
Он расслабил свой животик –
Вот какой хороший котик:
Все свое расслабил тело –
Для здоровья это дело!
Будет котик отдыхать,
А потом опять играть!
Будет мышку догонять...
Ну и нам пора вставать!

Бабочка

Бабочка порхала,
Все к цветам летала.
Крылья стали уставать,
Видно, надо отдыхать.
Вот присела на цветок,
Крылья опустила
И головку свесила,
Будто загрустила...
Отдохнула... посидела...
Да и снова полетела.

(Дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по-турецки», скрестив ноги.)

Космос

Мы друзей хороших на Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звездами любимся в тишине.
Ветерок-проказник вскоре прилетел.
Опустив на землю нас, нежно шелестел.

(Ребята, лежа на спине, полностью расслабляют туловище и конечности. Рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка.)

Сказка

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.
Мы глаза закроем – сказка нам приснится...
Шар приснится голубой...
И Мишутка маленький...
Светлый месяц за горой...
И цветочек аленький...
Лепестки ласкает ветер,
Чуть цветок качается...
Это сказка детям снится...
Дети расслабляются...
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(Лежа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление.)

Волна

Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются...
Тело расслабляется...
Тихо плещется волна...
Нас баюкает она...
Баю-бай, баю-бай,
Глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора
браться нам за дело!

(И. п.: лежа на спине, раскинув руки и ноги в стороны. Желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста.)

Снежинка

Легкая снежинка – белая пушинка
Легла на ладошку отдохнуть немножко.
Лучики расслабила и прикрыла глазки...
Легкая, воздушная, словно фея в сказке...
Ветер, ты здесь не шуми!
Нам снежинку не буди!
Пусть снежинка расслабляется,
Сил надолго набирается.
В путь далекий силы надо:
Ей лететь за снегопадом!

Барсук

На полянке у осинки
Наш барсук лежит на спинке.
Он раскинул свои лапки,
И расслабил цап-царапки.
Греет солнышко животик,
Шерстку ветерок ласкает...
Лежебока наш барсук
Мирно дремлет, отдыхает...
Сладко наш барсук зевнул,
Свою спинку изогнул,
Потянулся, потянулся...

Бодро встал – совсем проснулся.
По бокам себя похлопал,
По делам в лесок потопал!

Облака

В небе синем к нам издалека
Приплывают белые облака.
Накрывают облака мягким одеялом...
Как приятно и легко
Всем ребятам стало!
Белой пеной облака нежно окружают,
В сон волшебный и прекрасный
Деток погружают.
Вот закрылись глазки – снятся детям сказки...
Облака плывут, плывут –
Отдых и покой несут...
Все ребятки отдохнули,
С боку на бок повернулись... потянулись –
И... проснулись!
До свиданья, облака, небо голубое,
Много – много, много раз
Встретимся с тобою.

Песня мамы-кошки

Наигрался мой котенок –
Милый, ласковый ребенок.
Вот свернулся он в комочек –
Нежный, мягонький клубочек.
Ему снится сон волшебный:
Небо, солнце и река...
А в воде прозрачной, чистой
Проплывают облака,
Сереблятся спинкой рыбки...
На губах у нас улыбки...
Мама лапкой по спине
Гладила, ласкала
И котенку своему песню напевала:
– Мяу-мяу, мур-мур-мур,
Милый мой котенок!
Как же я тебя люблю,

Милый мой ребенок!
Глазки ты сейчас открой
И со мною песню спой: «Мяу!».

Осенний лес

Мы пришли в осенний лес –
Полон сказочных чудес:
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...
Так приятно и легко!
Дышим ровно, глубоко...
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвою.
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...
Так приятно и легко,
Дышим ровно, глубоко...
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!
Дружно, сладко потянулись...
И с улыбкой все проснулись!

Море

Стайка рыбок закружилась –
Море синее приснилось.
Вода прозрачно-голубая
Нас баюкает, качает...
На поверхность из глубин
Подплывает к нам дельфин...
Вот совсем не зная страха,
Проплывает черепаха...
А за ней, раскинув ножки,
Вглубь несутся осьминожки...
Ах, прозрачная водица!
Видим рыбок вереницу...
Можно рыбок нам догнать...
Только вот пора вставать.
Все, как рыбки, встрепенулись,
Из морских глубин вернулись.

Гимн скандинавской ходьбы
(Автор музыки и стихов – М.Л. Лазарев)

1. Весело шагаем, песню напеваем,
Мы как кипарисы – стройные!
На ходу танцуем, музыку рисуем,
Мы любых похвал достойные!

Прпев: И земля под нами стелется, крутится, вертится!
А душа от счастья светится, светится!
Ты наш путь и судьба –
Скандинавская ходьба!
Для здоровья важна –
Скандинавская ходьба.

2. Посреди природы, словно в доме моды,
Яркие идем и стильные!
Тело вверх толкаем, птицами взлетаем,
Руки – будто крылья, сильные!

Прпев: И земля под нами стелется, крутится, вертится!
А душа от счастья светится, светится!
Ты наш путь и судьба –
Скандинавская ходьба!
Для здоровья важна –
Скандинавская ходьба.

3. По лесным тропинкам, через луг и поле,
Спортом занимаясь, топаем!
А в конце похода, хоть и не погода,
Мы себе любимым хлопаем!

Прпев: И земля под нами стелется, крутится, вертится!
А душа от счастья светится, светится!
Ты наш путь и судьба –
Скандинавская ходьба!
Для здоровья важна –
Скандинавская ходьба.

«С НАМИ ВЕСЕЛО ШАГАЙ И ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЙ»

Сценарий физкультурного досуга с использованием скандинавской ходьбы для детей старшего дошкольного возраста

Цель: повысить у детей интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи:

- прививать детям навыки и привычки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;
- активизировать двигательную активность детей;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- воспитывать у детей командный дух, чувство взаимовыручки, поддержки.

Оборудование: палки для скандинавской ходьбы, стойки, резинки, обручи, мячи, конусы, музыкальное сопровождение.

Место проведения: спортивная площадка детского сада.

Ход развлечения

Под спортивный марш дети строятся в одну шеренгу.

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отметим праздник «С нами весело шагай и здоровье укрепляй».

Быть здоровым – это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что же такое здоровье?

(Ответы детей.)

Педагог.

Здоровье – это когда тебе хорошо!

Здоровье – это когда ничего не болит!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила!

Здоровье – это гибкость и стройность!

Здоровье – это выносливость!

Здоровье – это гармония!

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Прежде чем приступить к играм, нам надо с вами хорошо размяться!

Разминка

2 круга в обход площадки, затем команда разойтись в 3 колонны и разокнуться на расстояние примерно 1 м друг от друга. Детям выдаются палки для скандинавской ходьбы.

Упражнение 1

И. п.: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10–15 раз.

Упражнение 2

Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и делайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прodelайте тоже самое с левой ногой.

Упражнение 3

Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4

Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

Упражнение 5

И. п.: ноги вместе, руки свободно согнуты в локтях, палки рядом со стопами. Перекаты с пятки на носок.

Упражнение 6

Прыжки на двух ногах с опорой на палки.

Педагог. А теперь мы разделимся на две команды.

1 эстафета «Скандинавская ходьба с палками»

2 команды строятся в 2 колонны рядом на линии старта. По команде Ф/И команды начинают движение в противоположные стороны (одна вправо, другая влево) в обход спортивной площадки (вокруг детского сада). Оценивается не скорость выполнения, а правильность.

2 эстафета «Кто быстрее перенесет мяч парами»

Команды стоят у линии старта. Работа парами. У одного ребенка в руках находятся ручки палок, у другого – концы палок (концы палок с колпачками, без острия), мяч лежит на палках. По команде пары начинают движение до конусов, огибают их, возвращаются к команде и передают палки и мяч следующей паре.

3 эстафета «Провести мяч между конусами»

Команды стоят на линии старта. У первых участников в руках по одной скандинавской палке. По команде нужно провести змейкой мяч между конусов. После последнего конуса мяч к команде участники ведут по прямой, сбоку от конусов.

4 эстафета «Полоса препятствий»

Команды стоят на линии старта. По сигналу они начинают проходить полосу препятствий.

Полоса: перепрыгнуть каждую из 4-х палок двумя вместе, пролезть под палкой на стойках не касаясь пола, перепрыгнуть каждую из 4-х палок двумя вместе боком, пролезть аккуратно через мышеловку (обруч на полу, в обруче 5 стоящих палок сцеплены резинкой за ручки, палки расставлены примерно на равном друг от друга расстоянии) и вернуться к своим командам.

5 эстафета «Кричалка»

Каждая команда, выполняя массовый старт, достигает финиша и кричит заранее разученную «кричалку». Оценивается, кто четче, громче и дружнее прокричит.

Пример:

Скандинавская ходьба всем полезна и проста:
Палки в руки берем смело, тренируем мышцы тела.
Летом и весной, осенью, зимой.
Занимаемся ходьбой.
Любим мы маршировать, бодро, весело шагать,
Свежим воздухом дышать и здоровье укреплять!

Педагог. Вы, ребята, молодцы, со всеми заданиями справились. Я желаю вам быть крепкими, не болеть. А наш праздник подошел к концу. Будьте все здоровы! И хочу вас угостить витаминами. До новых встреч!

Под спортивный марш дети покидают спортивную площадку.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Скандинавская ходьба как средство повышения функциональных возможностей детского организма	5
Методика организации культурной практики «Скандиспорт»	7
Рекомендации по освоению техники скандинавской ходьбы	8
Заключение	15
Список литературы	17
<i>Приложения</i>	21

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНОЙ ПРАКТИКИ «СКАНДИСПОРТ»
КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Учебно-методическое пособие

Авторы-составители:

**Юлия Константиновна Янова, Ирина Александровна Костарева,
Наталья Анатольевна Соцкова**

Редактор *Л.Г. Соснина*

Корректор *Е.Г. Рылякова*

Компьютерная верстка *Н.В. Надькина*

Подписано в печать 12.10.2022. Формат 60x84 1/16.

Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 2,32.

Изготовлено в РИО ГОУ ДПО «ИРОиПК», г. Тирасполь, ул. Каховская, 17.