

«Здоровьесберегающие технологии в МАДОУ «Сказка» (Скандинавская ходьба)».

Знакомясь с опытом работы разных педагогов с детьми, которые применяют различные здоровьесберегающие технологии, меня заинтересовала скандинавская ходьба. Так как, у нас детский сад комбинированного вида, где много ребятишек с нарушением зрения, осанки, дети с ОВЗ, для которых много запретов по медицинским показаниям, для занятий физической культурой. При помощи скандинавской ходьбы мы с ребятами можем справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни. Кроме того, скандинавская ходьба доступна всем, вне зависимости от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Ходьбу с палками рекомендуют при болях в позвоночнике и суставах, при сколиозе, остеохондрозе, для страдающих легочными заболеваниями, в том числе астмой, ожирением. Рекомендована скандинавская ходьба тем, кто страдает бессонницей, нервными расстройствами: ритмичная нагрузка на свежем воздухе успокаивает, расслабляет.

Исследования последних лет в области физического воспитания свидетельствуют о серьезных нарушениях в здоровье детей, в частности, об отклонениях в развитии опорно-двигательного аппарата. По данным Института гигиены детей и подростков в школу поступает около 40% детей, имеющих от 2 до 5 отклонений в состоянии ОДА, характеризующихся асимметрией плеч, сутулостью, увеличением глубины изгибов позвоночника, боковых искривлений, слабостью мышечного корсета, деформацией нижних конечностей, плоскостопием. Эти дети нуждаются в особых условиях жизни, обучения для последующей их интеграции в обществе.

Данная техника ходьбы очень полезна, проста и увлекательна, так как позволяет активизировать и включить в работу около 90% всех мышц тела, Эффективный результат достигается быстрее, чем при обычной ходьбе. Скандинавская ходьба и комплекс упражнений, разработанный Марко Кантанева, подходят для людей любого возраста и любого уровня физической подготовки, поскольку являются наиболее щадящим и легким способом развития выносливости, координации движений, силы и гибкости.

Чем полезна скандинавская ходьба для дошкольников?

Существует несколько причин, по которым мы решили заниматься с детьми скандинавской ходьбой:

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;

- можно ходить на любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка 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;

тренируют чувство равновесия;

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

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п. таких детей в сад не приводят).

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки и снаряжение.

Чтобы начать занятия скандинавской ходьбой в первую очередь мы закупили и выбрали детям специальные телескопические палки нужной длины. Скандинавской ходьбой занимаются со специальными палками, чтобы усилить её эффективность. Подбор палок рассчитывается по формуле, но, проще, если угол в локтевом суставе 90 градусов, то это ваши палочки.

Палки используются для того, чтобы мышцы верхней части тела работали не меньше мышц ног, они делают ходьбу легче, хотя усилий затрачивается больше, чем на обычную ходьбу. Хорошо работает верхний плечевой пояс соответственно хорошее

кровообращение в коре головного мозга, что является замечательной профилактикой для нарушения зрения, все процессы взаимосвязаны между собой.

Техника ходьбы

Шаг должен начинаться с касания пяткой земли, потом следует перекал 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 бёдра должны участвовать в скручивающем движении. Это эффективно разрабатывает мышцы пояса. Палки нужно ставить примерно в середину шага, разноимённые рука и нога выносятся одновременно вперёд. Во время движения дыхание не задерживать, вдох через нос, выдох через рот.

Интенсивность нагрузки можно корректировать по ЧСС (пульс за 10сек x 6, пульс замеряем перед занятием, после выполненного задания, после отдыха).

Методика и организации скандинавской ходьбы в дошкольном учреждении

Тренировочный процесс в нашем дошкольном учреждении учитывал: соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и 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 мы начали с детьми старшей группы. На наш взгляд наиболее предпочтительное время для начала обучения – осенний период. Продолжительность занятия – 25-30 мин.

Обучение скандинавской ходьбе начинали с знакомства с палками, откуда, для чего и зачем? Со специального комплекса упражнений .

Так как у многих детей с нарушением ОДА нарушена координация движений и равновесие, то обучение скандинавской ходьбе нужно начинать с упражнений на умение стоять, поворачиваться, используя палки:

Сначала мы использовали флажки для скоординирования рук и ног ,а потом даются специальные упражнения с палками.

1. И. п. - ноги на ширине плеч, переставляем палки поочередно вперёд, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.

Далее выполняем повороты на месте, опираясь на палки:

2. И. п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая.

Затем переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноимённой руки:

3. И. п. – основная стойка, опора руками на палки

Шаг вперёд правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперёд левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и. п. Затем, то же левой ногой и правой рукой.

Переходим непосредственно к ходьбе.

В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

Начинали занятие с разминки рук и ног, а также несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Перед началом активных занятий проводятся общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные упражнения с палками, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

После чего детям напоминаются 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.

На первом этапе у наших воспитанников движения рук и ног были несогласованные; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходил одновременный взмах двумя руками и палками. Палки не помогали в ходьбе (нет толчка палками, а чаще всего использовались как средство удержания равновесия).

На втором этапе еще не было полной синхронности движений рук и ног ребенка, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снималась мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног стали более согласованными, ритмичными, начали совпадать во времени, палки стали выполнять свою основную функцию – отталкивание.

После ходьбы необходимо выполнить несколько упражнений, которые помогут восстановить организм.

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. Разработана программа, календарный план, разработаны маршруты. Это территория детского сада, территория города, парковая зона. Чтобы увлечь ребенка так как для дошкольника это все монотонно и не интересно, как только взрослый отвлекается ходьба идет «по их правилам». Поэтому даются задания, во время ходьбы можно почитать стих всем вместе, повторить песни. Зимой это ходьба между предметами по глубокому снегу, или дойти по маршруту до горки забраться на нее с помощью палок и съехать. Должна быть мотивация.

Особенность проведения скандинавской ходьбы в холодный период года состоит в повышении двигательной активности наших воспитанников с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации.

В зимний период года занятия проводили при температуре воздуха –15–18°C. При температуре воздуха ниже –18°C продолжительность занятий сокращалась до 15–20 мин. Ходьбу мы используем в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности наши дети уходят в помещение детского сада. С введением в прогулку скандинавской ходьбы уменьшилась заболеваемость детей, увеличилась работоспособность, у детей улучшился аппетит, а также для воспитанников с нарушением ОДА скандинавская ходьба имеет коррекционно-оздоравливающий эффект.