

Скандинавская ходьба – путь к оздоровлению

Обучение дошкольников скандинавской ходьбе имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков самоконтроля.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе на территории ДОО по разным маршрутам, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы и регулирования нагрузки при проведении занятий.

При регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется общей физической подготовке и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, бег с высоким подниманием ног и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание, на осанку.

Использование палок способствует:

- 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.

Тренировочный процесс предполагает:

- соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту 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;
- повторение различных по характеру физических нагрузок.

Подбор палки для скандинавской ходьбы.

По материалу изготовления палки для скандинавской ходьбы могут быть самыми разными: алюминиевые, алюминиевые с карбоном и пр. Они имеют крепления для фиксации рук – темляки. Для ходьбы по разной поверхности и рельефу используют специальные наконечники. Высота палок зависит от роста ребенка и рассчитывается для каждого ребенка по формуле: $A = B * 0,7$. Где A – высота палок в см, а B – рост ребёнка в см.

Методика и организации скандинавской ходьбы.

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

Когда дети хорошо овладеют передвижением с палками, можно экспериментировать с изменением темпа ходьбы и выбором маршрута.

Продолжительность скандинавской ходьбы – от 5–14 мин в старшей группе и 10-18 мин в подготовительной школе группе.

Техника скандинавской ходьбы.

Занятия скандинавской ходьбой можно условно разделить на этапы:

- разминка;
- ходьба;
- восстановление дыхания после ходьбы;
- игры малой подвижности.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками скандинавской ходьбой 5 - 7 лет

Повышение индекса здоровья воспитанников.

Повышен уровень физической подготовленности детей.

Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.

Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности.

Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Техника скандинавской ходьбы с палками.



Техника проста: основной ее элемент — ШАГ — каждому знаком с раннего детства. Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед. Теперь нужно скоординировать движения рук. Сначала просто пройдитеесь, неся палки за середину параллельно земле. Ощутите незаметный при обычной ходьбе противоход: левая рука вперед — правая нога вперед, левая нога — правая рука.

Теперь опустите палки, возьмите так, как будете держать при ходьбе, и волоком тяните их за собой. Попрактикуйтесь, действуя сначала только одной ногой и одной рукой и палкой, чтобы телу было проще освоить движения. Когда подскажет ритм, отталкивайтесь одновременно: левой палкой — правой пяткой, правой палкой — левой пяткой. Интенсивность тренировки регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку — сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок.

Распространенные ошибки

1. Паук

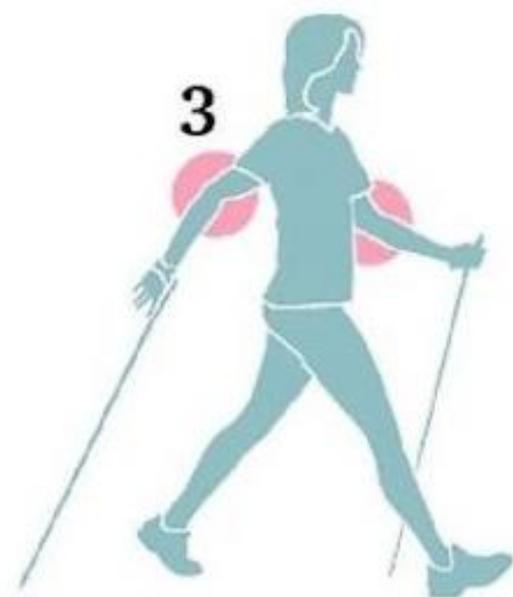
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.

2. Вязание

Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. Согнутые локти

Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



Как держать палки



Палки практически сами держатся на руках. Петли для кистей рук, темляки, на специальных палках для финской (еще одно название скандинавской) ходьбы очень надежны: они похожи на раструбы перчаток и широкими полосам охватывают большие пальцы, предохраняя кисть от неверных движений.

Проденьте руку, закрепите петлю отрегулируйте диаметр с помощью застежки (запястье не должно быть сильно сжато). Теперь выронить палки не удастся. Держите их свободно, не напрягая рук, параллельно друг другу.

При ходьбе по твердым поверхностям на палки для удобства надевают резиновые наконечники, а на мягких участках его снимают и отталкиваются шипом на конце палки.

Как работать руками



Алгоритм действия рук тот же, что и при катании на лыжах. Немного согните руки в локтях и двигайте ими вверх-вниз, отталкиваясь палками от поверхности. В верхнем положении рука поднимается под углом примерно 45 градусов, «нижняя» рука в то же время отодвигается назад на уровне таза.

Техника скандинавской ходьбы с палками основана на правильной постановке стоп и работе руками.

Как правильно ходить скандинавской ходьбой

Стопы ставьте прямо. Сначала — на пятку. Затем, совершив толчок, стопа перекачивается вперед, вес переходит на подушечки стопы, на пальцы, на пятку другой ноги, и снова то же самое, но с другой ноги.

Типичные ошибки

- Не используйте при ходьбе палки для других видов спорта.
- Палки не должны сползаться за спиной и перекрещиваться, образуя треугольник.
- Не поворачивайте корпус, когда поднимаете руку, чтобы оттолкнуться палкой.
- При отталкивании давите на палку усилием не кисти, а локтя, чтобы нагрузка приходилась на всю руку, а не только на запястье.
- Стопа не должна вилять влево-вправо.

Отдых.

- Не стоит понимать буквально: походили и «плюхнулись» на скамейку, чтобы посидеть. Есть два варианта релакса: либо повторить на месте упражнения разминки, либо — просто пройтись 5-7 минут обычным шагом без палок.