

## Наши первые шаги



**Адрес учреждения:**

443065; г. Самара, Торговый переулок, 4а

**Телефон контакта:**

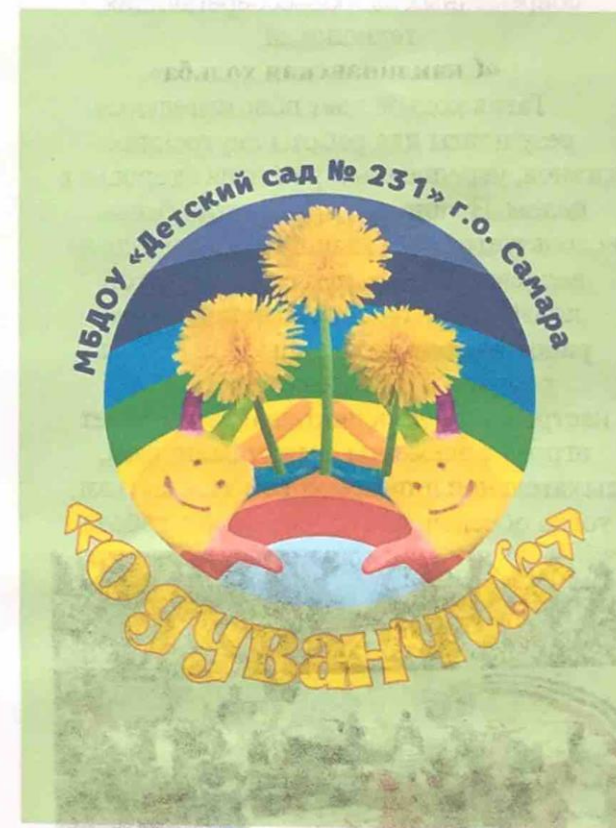
(846) 330-39-42

**Адрес электронной почты:**

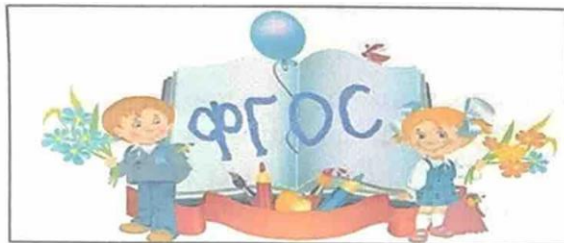
[oduvanchik231@mail.ru](mailto:oduvanchik231@mail.ru)

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад  
комбинированного вида № 231»  
г.о. Самара

## Шаги к здоровью



Самара 2018

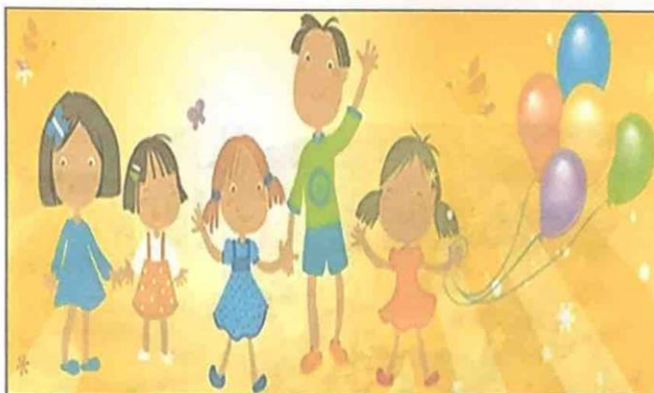


Уважаемые коллеги !

Позвольте представить Вам одну из современных здоровьесберегающих технологий

#### **«Скандинавская ходьба».**

Такая ходьба дает положительные результаты для работы внутренних органов, укрепления и развития здоровья в целом. Например, при занятии бегом используется 45% мышц тела, при езде на велосипеде 50%, при скандинавской ходьбе 90%. Предполагается, что не работают только мышцы лица. Когда ребенок улыбается от хорошего настроения и дополнительно выполняет игровые элементы артикуляционной, дыхательной и пальчиковой гимнастики, тогда обеспечена стопроцентная работа



организма.

#### **Основные задачи использования скандинавской ходьбы для дошкольников:**

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков двигательной сферы, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие и совершенствование артикуляционного праксиса через достаточный уровень развития двигательной активности воспитанников.
3. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.
4. Воспитание целенаправленности, саморегуляции и привычек здорового образа жизни.

#### **Рекомендации по выполнению скандинавской ходьбы:**

- соответствие физических нагрузок ходьбы с палками возрасту и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие) детей;
- постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени

*Чтобы начать занятия скандинавской ходьбой*  
в первую очередь необходимо подобрать детям удобные палки нужной длины. Высота палок рассчитывается для каждого ребенка по формуле  
 $A = B * 0,7$   
где **A** – высота палок в см, а **B** – рост ребёнка в см.

#### **Методика организации скандинавской ходьбы в дошкольном учреждении**

В основе проведения занятий по скандинавской ходьбе лежит игровой метод.

Наиболее предпочтительное время начала занятий – осенний период.

Начинать занятие скандинавской ходьбой следует с разминки рук и ног, а также нескольких упражнений на подготовку к физической нагрузке.

После чего необходимо объяснить детям правила ходьбы. Затем приступить непосредственно к выполнению скандинавской ходьбы.

