

**Вирясова Светлана Николаевна,**

*инструктор по физической культуре, МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка»,  
г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия*

**ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(из опыта работы)**

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, плоскостопием, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания; снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. Это явилось толчком для поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Технология «скандинавская ходьба» является одним из вариантов наиболее доступного вида оздоровления детей, и, следовательно, может быть востребована в системе дошкольного образования.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, дошкольный возраст, укрепление здоровья, физическое развитие, двигательная активность.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Проживание в районе Крайнего Севера – в регионе с очень суровыми климатическими условиями, где долгая зима, короткое прохладное лето, полярная ночь и полярный день, слой вечной мерзлоты, недостаток йода в воде и почве, – оказывает на наш организм неблагоприятное воздействие. В таких условиях интенсивность физического развития детей и их здоровье зависит от двигательной активности. Дошкольный возраст имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни, и задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве нашего дошкольного учреждения.

Выбранная автором статьи технология «скандинавская ходьба» является одним из вариантов наиболее доступного вида оздоровления детей, и,

следовательно, может быть востребована в региональной системе образования. Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – «палка» и *kävely* – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона.

Занятия Скандинавской ходьбой в дошкольном учреждении «Брусничка» реализовываются с октября 2016 года и являются частью инновационного проекта «Шаги к здоровью». Скандинавская ходьба позволяет увеличить двигательную активность детей во время пребывания в дошкольном учреждении, используется как альтернатива ходьбы на лыжах и как еще один вариант наиболее доступного вида оздоровления детей: ведь она вобрала в себя технику различных направлений спорта: и лыжи, и спортивную ходьбу, и коньки (вариант коньковой ходьбы). Такая ходьба действительно подходит всем детям и положительно воздействует на работу всего организма ребёнка в целом: способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата; формирует правильную осанку; уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия; содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Вот несколько причин, которыми автор статьи руководствовалась, чтобы включить занятия скандинавской ходьбой в практику дошкольного учреждения:

- ходьба подходит для детей дошкольного возраста;
- практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия;
- ходьба по любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта;

- чтобы освоить правильную технику скандинавской ходьбы, дающей заметный эффект, достаточно всего несколько занятий с инструктором по физической культуре;

- скандинавский шаг почти не имеет противопоказаний, настолько комфортной и нетравмоопасной является данная технология.

При проведении систематической работы в данном направлении у детей появился рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приблизилось к норме. Ходьба с палками способствовала развитию правильной координации, движения стали ритмичнее, экономнее, стабилизировался темп. Дети, овладевая правильным двигательным навыком, начали передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног помогла развитию динамического равновесия и сформировала умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног воспитанника при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц, вполне доступна ребенку. Основное в методике обучения детей 6-7 лет – образование условных рефлексов, связанных с ощущением скандинавских палок. Промежуточное тестирование уровня развития физических качеств в ходе реализации проекта «Шаги к здоровью» показало, что у детей отмечена положительная динамика по всем показателям физической подготовленности.

Использование скандинавской ходьбы в нашем учреждении – это попытка по-новому взглянуть на педагогический процесс современного детского сада, особенности его организации и профессиональную деятельность педагогов дошкольного образования.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Полетаева А.С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. – СПб.: Питер, 2012. – 80с.