



СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

Інеса СОТНИК,
директор;

Лідія ЛЕВЧЕНКО,
вихователь-методист;

Юлія ЛЕВЧЕНКО,
інструктор з фізкультури,
ЗДО № 7 "Пролісок",
м. Кам'янське, Дніпропетровська обл.



З кінця 1990-х років у всьому світі значної популярності серед прихильників здорового способу життя набула скандинавська ходьба — різновид спортивної ходьби із застосуванням спеціальних палиць. Останнім часом на неї звернули увагу і педагоги закладів дошкільної освіти як на ефективний засіб загальної фізичної підготовки та лікувально-корекційної роботи. Подана методична розробка та поради допоможуть залучити до цього виду рухової активності широке коло малят і дорослих.

НЕЗВИЧАЙНИЙ СПОСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Розпочинаючи запровадження скандинавської ходьби в систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, вихователям та інструкторам з фізкультури варто ознайомитися з рекомендаціями спеціалістів щодо вибору місця занять, одягу, інвентарю для дітей, побудови занять і самим опанувати техніку цього руху.

Цікаво знати, що ходьба з палицями виникла не як вид спорту чи тренувальна фізична вправа, а як спосіб пересування пастухів, мисливців у гористих та нерівних місцевостях із застосуванням палиць для полегшення руху. Як вид спорту скандинавська ходьба утвердилася у Фінляндії (звідси й інші її назви — "фінська", або "північна", "нордична"). Спочатку до неї звернулися у своїх тренуваннях фінські лижники, які ходили і бігали з палицями в період підготовки до спортивного зимового сезону. Тож це своєрідна імітація ходьби на лижах.

Скандинавська ходьба задіює близько 90% м'язів тіла, розвиває їхню еластичність і забезпечує відносно рівномірні навантаження на різні їх групи, мінімізує навантаження на суглоби ніг, задовольняє потребу дітей у русі, покращує емоційний стан, настрій. Посильна для малюків з різними рівнями фізичної підготовленості.

ЯК ОБРАТИ ПАЛИЦІ

Звичайні лижні палиці не годяться — потрібні більш короткі, зі спеціальними наконечниками.

- ♦ Ручка має бути зручною, не натирати долоню.
- ♦ Ремінець (темляк) має досить щільно підтримувати руку, так, аби не доводилося стискати ручку. При цьому він не повинен заважати кровообігу в кистях.
- ♦ Палиці мають бути легкими та міцними.
- ♦ Для пересування по твердій поверхні (асфальт, бетон, дерев'яна підлога) бажаний гумовий наконечник, який пом'якшуватиме відштовхування, а для руху по ґрунту, траві, снігу більш придатний твердосплавний шип на кінці.
- ♦ Довжина палиць добирається залежно від зросту. Щоб візуально визначити, чи підходять людині палиці, треба взяти їх за ручки та приставити кінець до носка кожної ноги. Якщо у лікті утворився прямий кут, палиці дібрані правильно.

ТЕХНІКА СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

- ♦ Слід відштовхуватися палицями, напружуючи руки, а не просто переставляти їх. Інакше втрачається сенс таких вправ.
- ♦ Ставити палиці треба під кутом близько 45 градусів, витягуючи напівзігнуту руку вперед.
- ♦ Працювати рукою від плеча, а не від ліктя. Поштовх виконувати переважно плечем.

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуйте
персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

