

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Консультация для родителей



Систематическое комплексное оздоровление детей, повышение знаний родителей и детей в области сохранения и сбережения здоровья, здорового образа жизни, их экологическое просвещение способствуют повышению уровня физического здоровья в целом.

**Скандинавская или северная ходьба** (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные.

### **Почему стоит заниматься скандинавской ходьбой с дошкольниками?**

- можно заниматься в любое время года;
- подходит всем детям;
- можно ходить на любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Для того чтобы освоить правильную технику, дающую заметный эффект, достаточно несколько занятий. При регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.



## **Чем полезна скандинавская ходьба для дошкольников?**

**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.**



## **Есть ли противопоказания для дошкольников к скандинавской ходьбе?**

Как таковых противопоказаний к скандинавской ходьбе не существует.

Вместе с тем, перед началом занятий стоит проконсультироваться с врачом-педиатром, который даст объективную оценку, нет ли противопоказаний к скандинавской ходьбе у ребенка (например, таких как инфекционные заболевания, обострения при заболеваниях внутренних органов, тяжелые болезни сердца и др.).

**Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно.**

## **Как повысить эффект от занятий скандинавской ходьбой?**

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, необходимо подобрать правильное снаряжение.



## **Экипировка для занятий.**

### **Одежда.**

Ее главный критерий -это удобство для ребенка. Ограничений нет, лишь бы она была по сезону и не доставляла неприятностей ребенку при движении. Никаких развивающихся плащей (пончо, накидок и пр.), в которых можно запутаться палками. И никаких искусственных тканей, которые повлекут нарушение теплообмена.

### **Обувь.**

Обувь так же, как и одежда должна быть удобной: кеды или кроссовки летом-весной и теплые ботинки осенью-зимой.

### **Палки.**

Палки должны быть специальные (их еще называют «нордики»). Они бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические (как удочки, с несколькими выдвигаемыми коленьями). По материалу изготовления нордики могут быть самыми разными: от алюминиевых, алюминиевых с карбоном, до 100% карбоновых или углепластиковых с добавлением карбона. Правильные нордики обязательно имеют крепления для фиксации рук. Для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник. Высота палок зависит от роста ребенка.

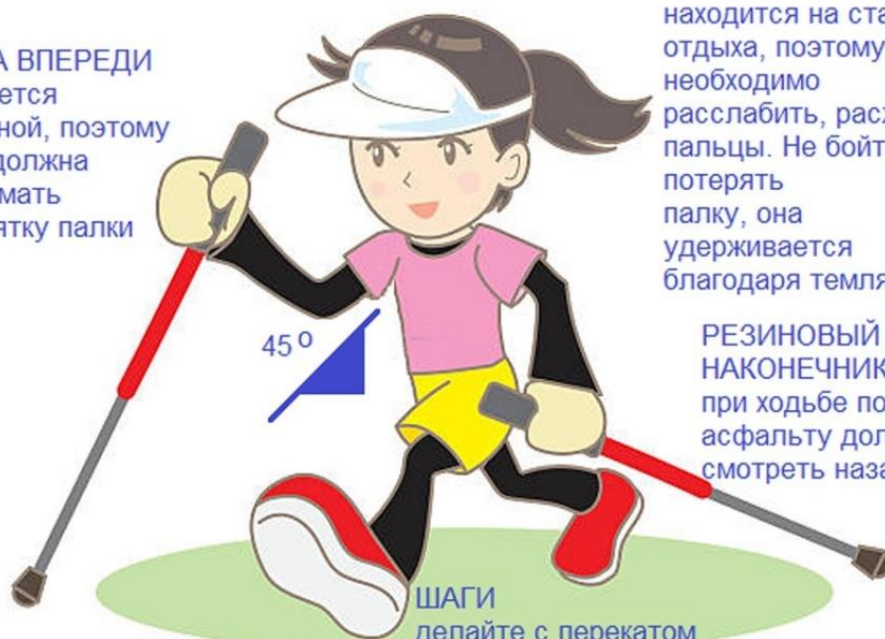


## Какой высоты должны быть палки?

Высоту палок можно рассчитать путем умножения роста на коэффициент 0,68 ( $\pm 5$  см). Например, если рост ребенка 105 см, то длина палок должна составлять около 68,6 см ( $\pm 5$  см).

## Техника скандинавской ходьбы с палками.

**РУКА ВПЕРЕДИ**  
является опорной, поэтому она должна зажимать рукоятку палки



**РУКА СЗАДИ**  
находится на стадии отдыха, поэтому руку необходимо расслабить, расжав пальцы. Не бойтесь потерять палку, она удерживается благодаря темляку!

**РЕЗИНОВЫЙ НАКОНЕЧНИК**  
при ходьбе по асфальту должен смотреть назад

**ШАГИ**  
делайте с перекатом с пятки на носок

**АМПЛИТУДА**  
руки не должны выходить вперед и назад более чем на  $45^\circ$   
Старайтесь уводить их до максимума (т.е.  $45^\circ$ ), чтобы активнее задействовать мышцы рук

