

1 слайд

Скандинавская ходьба, как средство реализации модели развивающей педагогики оздоровления

2 слайд

Детям совершенно так же, как взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься.

Януш Корчак.

3 слайд

В Федеральных государственных образовательных стандартах прописано:

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям на основе ФГОС ДО, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

4 слайд

Приоритетные направления деятельности ДООУ

- ❖ Создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка;
- ❖ Обеспечение эмоционального благополучия детей;
- ❖ Оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка

5,6 слайд

И реализация данных направлений работы ДООУ проходит с использованием развивающей педагогики оздоровления.

Особенностями развивающей педагогики оздоровления является следующее:

а) В ее основе лежит представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

б) Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

в) Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития расширения психофизиологических возможностей детей.

г) Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системаобразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

7 слайд

Для организации педагогики оздоровления в ДООУ применяются следующие здоровьесберегающие технологии:



8 слайд

Скандинавская ходьба, как средство реализации развивающей педагогики оздоровления:

Скандинавская ходьба (ходьба с палками, северная ходьба, финская ходьба, нордическая ходьба) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные.

9 слайд

На слайде вы видите на как влияет скандинавская ходьба на человека

10 слайд

Использование палок способствует более эффективно:

- ▶ **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.**

11 слайд

Чем же полезна скандинавская ходьба для дошкольников:

- ▶ **можно заниматься в любое время года;**
- ▶ **подходит всем детям;**
- ▶ **можно ходить на любой местности;**
- ▶ **занятия 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;
- ▶ на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

12 слайд

Задачи скандинавской ходьбы

- ▶ Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- ▶ Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- ▶ Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- ▶ Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
- ▶ Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

13 слайд

Принципы использования скандинавской ходьбы в работе с дошкольниками:

- **сознательность**
- **постепенность и последовательность**
- **повторность**
- **индивидуализация**
- **систематичность и регулярность**

14 слайд

В нашем детском саду скандинавскую ходьбу мы включили в качестве третьего занятия на воздухе в межсезонный период (осень, весна), когда на улице сыро, нет места для занятий., т. е. 1 раз в неделю со старшей групп. Структура занятия

15 слайд

Вводная часть – разминка

Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Мы используем самые популярные и несложные упражнения.

20 слайд

Основная часть- ходьба

- Техника скандинавской ходьбы с палками сильно напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т. д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.
- При скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.
- Темп скандинавской ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычной прогулочной. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук

шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают. Важно с самого начала

- правильно подобрать такую интенсивность ходьбы, которая давала бы наиболее значимый результат.

Дыхание через нос

21 слайд

Варианты выполнения ходьбы

- **чередование медленной и быстрой ходьбы, широкий и мелкий шаг.**
- **короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.**

25 слайд

Заключительная часть – дыхательная гимнастика и растяжка

Выполняется для нормализации дыхания и насыщения легких и мышц свежим кислородом. Выполняются упражнения для растяжки мышц спины, бедер и ног.

33 слайд

Вывод

Скандинавская ходьба является эффективной формой работы в ДОУ по укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактике заболеваний и увеличения двигательной активности детей