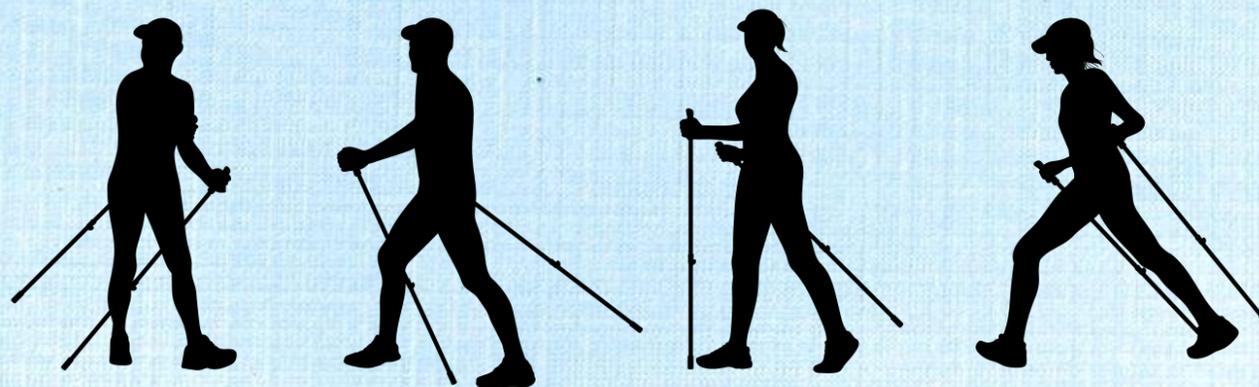


**«Формирование привычки к здоровому  
образу жизни у детей старшего дошкольного  
возраста на занятиях  
по северной ходьбе»**



Период дошкольного детства – наиболее важный этап становления личности человека. В это время формируется фундамент здоровья, происходит развитие физических качеств. Очень важно при этом создать оптимальный двигательный режим.

Недостаток движений в дошкольном возрасте может способствовать развитию нарушений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; снизить силу и работоспособность скелетной мускулатуры, привести к изменению осанки, искривлению позвоночного столба, плоскостопию, задержке физического развития в целом, снижению выносливости, проблемам с весом.



Для полноценного развития дошкольнику следует совершать минимально 12 тысяч шагов в день.

Доказано, что физическая активность на открытом воздухе гораздо более эффективна.

Северная ходьба - инновационная здоровьесберегающая технология, позволяющая удовлетворить потребность в движении.



## Северная ходьба -

один из самых перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса. Она не имеет противопоказаний, приносит исключительную пользу организма, а ее применение доступно уже воспитанникам старших групп.

В чем заключается особенность такой ходьбы? При обычной ходьбе у детей задействуются лишь мышцы нижних конечностей, а при скандинавской – подключаются мышцы рук, плечевой и грудной пояс.



Непременным атрибутом северной ходьбы являются специальные палки. К их подбору следует отнестись с особой внимательностью: важно, чтобы они соответствовали росту детей, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья.

То есть универсальными для всех они не могут быть.



**Цель:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Задачи:**

- скорректировать недостатки телосложения, повысить функциональные возможности детского организма;
- содействовать развитию двигательных качеств: гибкости, быстроты, выносливости, силы;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать привычку здорового образа жизни, желание заниматься физическими упражнениями, интерес к организации активного отдыха и досуга.



Работа с детьми велась с 1 октября по 1 июня.

Количество воспитанников в группе не превышало 12 человек.

Занятия проводились в старших и подготовительных группах 2 раза в неделю по 30 минут.

















Основным аспектом в методике обучения детей старшего дошкольного возраста северной ходьбе – создание условий для образования условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первых занятиях ходьба с палками не превышала 5–10 минут.

Для активизации интереса воспитанникам к пешим прогулкам мною были разработаны маршрутные пропы, использовались подвижные и малоподвижные игры со скандинавскими палками



У детей заметно улучшились двигательные качества, повысились функциональные возможности организма.

Использование северной ходьбы в условиях ДОО - это удачная попытка модернизировать содержание воспитательно – образовательного процесса, его организацию, деятельность педагогов.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

