

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.



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.

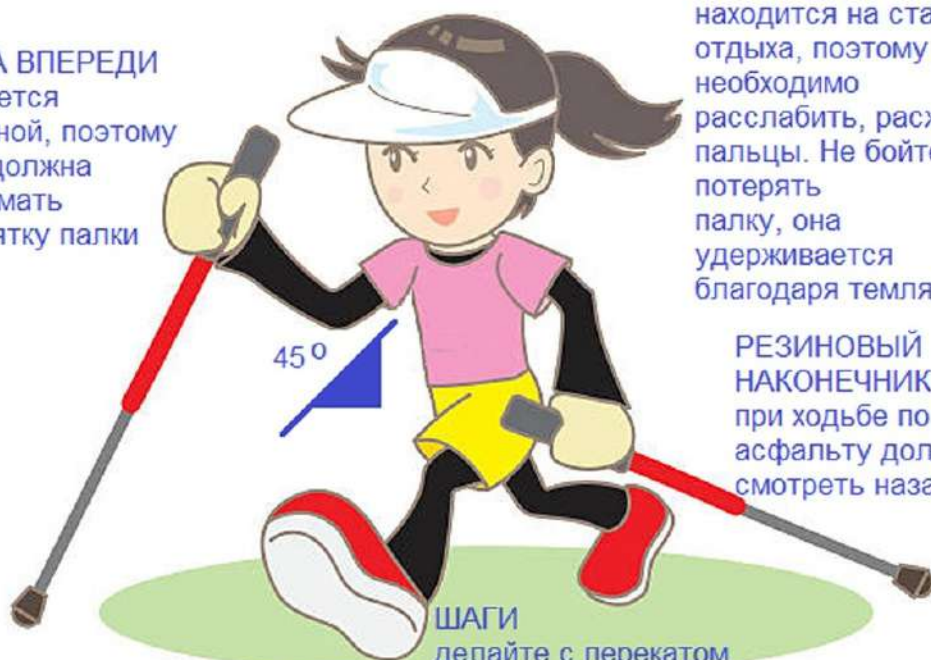


Какой высоты должны быть палки?

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

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

ШАГИ
делайте с перекатом с пятки на носок



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.

