МАДОУ ЦРР - детский сад

Инструктор по ФИЗО Худякова Т.А.

Консультация для родителей

«Скандинавская ходьба»

Что такое скандинавская ходьба с палками?

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Известно, что северная ходьба полезна и взрослым, и детям, и даже беременным женщинам. Для ребенка регулярные занятия не только станут гарантией хорошей физической подготовки, но и могут повысить успеваемость в целом. Скандинавская ходьба с палками помогает

* улучшить интенсивность кровообращения. Головной мозг снабжается кровью, и как следствие повышается умственная активность. Детям приходится много сидеть во время учебных занятий, а ходьба с палками прекрасно стимулирует улучшение кровообращения в органах малого таза, это важно особенно в возрасте 10-15 лет.
* можно заниматься в любое время года;
* подходит всем детям;
* можно ходить на любой местности;
* позволяет достичь большого тренировочного эффекта.
* 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;

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.).

Малоподвижность на уроках не очень хорошо влияет и на состояние позвоночника ребенка. Скандинавская ходьба и в этом отношении имеет ряд плюсов. Благодаря дополнительным опорам, во время прогулок, нагрузка на позвоночник становится меньше. Как и во время сна, позвонки получают некоторый отдых, в результате чего скелет самопроизвольно вытягивается. Скандинавская ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей. Даже взрослые люди с хроническим искривлением в спине, замечают улучшение состояния скелета, уже после первого месяца занятий, а пожилые люди специально занимаются для профилактики болезни суставов.

В некоторых странах практикуются занятия скандинавской ходьбой на уроках физкультуры. Например, в отдельных школах Франции, Польши и Германии, вместо бега по стадиону школьники сдают нормативы ходьбы с палками. Такой подход очень разумен. Кроме бега дети разбиваются на пары и выполняют различные упражнения с использованием все тех же скандинавских «опор». Тренировка по интенсивности лучше бега, езды на велосипеде и занятий с гимнастическими палками, а травмоопасность меньше. Дети, которым тяжело дается бег, и другие интенсивные нагрузки, выполняемые «на время», вполне успешно справляются со скандинавской ходьбой. В результате, снижается внутренне психологическое давление и страх перед занятиями физкультурой, а выносливость повышается.

В нашем детском саду, дети занимаются скандинавкой ходьбой. В осенний период, пока нет снега, дети учатся обращаться с палками, а когда наступает зима – выходят учиться на лыжню.

*Материал из интернет источника:* [*https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/skandinavskaia-khod-ba-dlia-dietiei*](https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/skandinavskaia-khod-ba-dlia-dietiei)

*http://www.babyclinics.ru/hodba-dlya-detej/*