

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.



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

Мы решили использовать обыкновенные детские лыжные палки с пластиковым штырем на конце, ориентировались на цену палок. Специальные палки стоят дорого, а лыжные палки 250 рублей.

Высоту палок можно рассчитать путем умножения роста ребенка на коэффициент 0,68 (+5см).

Например если рост вашего ребенка 132 см умножить на 0,68 = 89,76 + 5 = 94,76 округляем до 95 (нужная длина палок для вашего ребенка)

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.

