**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №2 г. Нижний Ломов**

**Из опыта работы**

**«Культурная практика по физическому развитию «Скандинавская ходьба»**

**как средство формирования здорового образа жизни старших дошкольников»**

**Подготовила:** Токарева О.Н.,

воспитатель

**2024 год**

Добрый день уважаемые коллеги!

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

Януш Корчак.

Хочу с вами поделиться опытом работы по применению в нашем детском саду скандинавской ходьбы, как средства формирования здорового образа жизни старших дошкольников.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача нашего детского сада. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания. В связи с чем, очень важны: рационально организованный двигательный режим, разнообразие мероприятий, направленных на развитие двигательной активности, формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Осуществляя поиск средств и методов оздоровления и совершенствования

развития двигательной сферы детей, мы решили остановиться на обучении детей скандинавской ходьбе.

Скандинавская ходьба – вид физической активности, в котором используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально раз работанных палок.

Для внедрения данной технологии мы познакомились с особенностями методики и положительной практикой детских садов, уже несколько лет внедряющих этот вид ходьбы: сады Мурманска, Нижневартовска, Перми, видео-уроками и мастер - классами.

В чем же мы увидели преимущества ходьбы с палками?

Существует несколько причин, по которым мы решили заниматься с детьми скандинавской ходьбой, основной критерий-доступность:

• можно заниматься в любое время года;

• подходит большинству детей;

• можно ходить на любой местности;

• позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Основные задачи скандинавской ходьбы совпадают с задачами, реализуемыми Программой нашего детского сада и направлены на:

-создание условий для мотивации детей к двигательной активности;

-укрепление общего здоровья, коррекция недостатков телосложения (осанка, стопа), повышение резистентности организма, (сопротивляемость болезням);

- развитие физических и психических качеств;

- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание привычек здорового образа жизни.

Для того,чтобы начать занятия скандинавской ходьбой  мы с помощью родителей приобрели специальные палки. Они регулируются под любой рост ребенка и имеют три вида насадок для разных погодных условий.

Высоту палок рассчитываем для каждого ребенка по формуле: А=В\*0,7;

Где А – высота палок в см, а В – рост ребёнка в см Например, воспитаннику ростом 120 см мы подобрали палки длиной 84 см.

Для родителей детей старшего дошкольного возраста были проведены консультации о пользе скандинавской ходьбы, индивидуальные беседы с вручением памяток.

В подготовительный период проводили с детьми ряд упражнений:

-прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в длину с места, ходьба на носках, на наружных краях стоп;

- бег змейкой между предметами.

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно

держать палки и фиксировать палки в руках.

Первые занятие были по привыканию к палкам, для начала мы учились ходить правая рука - левая нога, затем брали палки и учились их держать правильно.

Начинаем занятие скандинавской ходьбой с разминки рук и ног, а также нескольких упражнений на разогрев мышц туловища.

 Например:

* Ребенок выполняет перекаты с носка на пятку;
* вращательные движения коленями в полуприсяде;
* взмах руками в стороны и вверх-вниз *(без палок)*
* наклоны и вращательные движения туловищем;
* боковые шаги;
* прыжки с опорой на палки.

После чего напоминаем детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать), а так же проговариваем с ребятами технику безопасности.

Затем дети приступают непосредственно к выполнению ходьбы.

На первых занятиях палки давали на 5–10 минут, постепенно увеличивали это время до 30 минут.

С наступлением зимнего периода года занятия скандинавской ходьбой мы проводимпри температуре воздуха –1–5°С. При отсутствии ветра. При температуревоздуха ниже –5°С продолжительность занятий сокращается до 15 мин.

Скандинавскую ходьбу проводим2 раза в неделю в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности наши дети уходят в помещение детского сада.

Для отработки навыков скандинавской ходьбы дошкольников разработаны маршруты:

Маршрут 1 – по спортивной площадке;

Маршрут 2- по территории детского сада;

Маршрут 3- прогулка по близлежащим улицам города.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для формирования здорового образа жизни у дошкольников.

К оздоровительной прогулке, скандинавской ходьбе с большим желанием присоединился и коллектив детского сада.

На прогулку сейчас выходим с удовольствием. Так же планируем проводить мероприятия по **скандинавской ходьбе вместе с родителями,** «Оздоровительный маршрут выходного дня».

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  прочность знаний, вера в свои силы*».*                                                                                                  *(В.А. Сухомлинский)*