

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение д/с «Чебурашка»
п.Алябьевский

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
**«Здоровьесберегающая технология-
«Скандинавская ходьба»**



Подготовил: инструктор по физической культуре
Мудрая Н.Я.

Консультация для педагогов «Здоровьесберегающая технология «Скандинавская ходьба»

Цель: Познакомить педагогов с технологией «Скандинавской ходьбы».

Слайд 1

Скандинавская ходьба (Nordic Walking) (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба или ходьба с палками)...

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта. Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, и значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира.

Слайд 2

В чем польза? Или 12 причин заниматься скандинавской ходьбой

- ✓ улучшает работу сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- ✓ нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина;
- ✓ одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость;
- ✓ уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;
- ✓ очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- ✓ помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий; возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;
- ✓ позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид; доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег;
- ✓ В отличие, от обычной ходьбы без палок, велоспорта и бега, при такой ходьбе, задействуется 90% мышц тела. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400 ккал/час.

Слайд 3



Слайд 4

Палки для Скандинавской ходьбы делаются из стекловолокна с добавлением карбона. Специальной формы ручка и темляк (перчатка) формы «капкан» позволяют правильно делать движение рукой, надежно фиксируя кисть руки. Карбон придает палкам упругость, это сделано для того чтобы палки гасили удары на руки и подталкивали ходока вперед. Существует два вида наконечника для палок: резиновый для ровных твердых поверхностей (асфальт, камни) и заостренный металлический (земля, песок). Наконечник палок сделан из специального сплава, что позволяет ему прослужить 1,5-2 года активного использования.

Слайд 5

Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: **рост в см x 0.68**, допускаются расхождение в 5 см. *Например, если ваш рост 165см, то вам подходят палки в 110см.* У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: *держась за ручку, локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.*

Слайд 6

Техника скандинавской ходьбы: Первые несколько шагов с палками просто волочите их за собой. Ставьте стопы, мягко перекатывая как колесо машины, с пятки до подушечек под пальцами.

Нам свойственно помогать себе при ходьбе руками, поэтому руки сами включатся в работу. Не выносите их вертикально перед собой, а держите под углом близко к телу, касаясь острием земли где-то на уровне пятки. На палки не просто переносят часть веса, ими еще, и толкаться нужно.

После того как вы оттолкнулись палкой, ее нужно отпустить. На пару секунд разожмите пальцы — палка окажется в свободном полете позади вас, держась на креплении. Потом вы вновь подхватываете и подтягиваете вперед.

Слайд 7

Выдох должен быть в 1,5-2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два вдох, на три-четыре-пять выдох. И не бойтесь дышать ртом, особенно если двигаетесь в темпе.

Во время ходьбы **пульс** не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Рекомендуется регулярно измерять пульс, особенно на начальных этапах. Если

пульс выше нормы, то лучше сбавить темп ходьбы, чем полностью останавливаться.

Слайд 8

Перед началом ходьбы с палками нужно сделать несколько подготовительных упражнений, чтобы разогреть мышцы.

- Растяжка для мышц плеча

И.п. – ноги на ширине плеч, колени и ступни развернуты вперед. Держите палки обеими руками, вытянув их перед собой на уровне плеча. Поднимите руки вверх, немного отведите назад и вернитесь в исходную позицию.

Слайд 9

- Упор присев с прямой спиной.

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Держите палки над головой. Согните ноги в коленях, держа палки над головой. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и выпрямитесь.

Слайд 10

- Вращение торса

И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая. Заведите палки за голову (на затылок) и держите обеими руками. Медленно поверните один конец палки вперед, другой конец палки отводится назад. Смотрите вперед. Вернитесь в исходное положение. Сделать то же самое в другую сторону.

Слайд 11

Распространенные ошибки при ходьбе с палками:

1. ПАУК - Ходок ставит палки перед собой. Горбиться, не отталкивается руками;
2. ВЯЗАНИЕ - Ходок скрещивает локти и палки спереди;
3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ - Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

Слайд 12

Скандинавская ходьба доступна всем и каждому, помогает решить многие проблемы со здоровьем, влиться в новый круг общения, и при этом является практически не затратным видом фитнеса. Достаточно лишь встать с дивана и взять палки – и ваша жизнь изменится к лучшему!

Скандинавская ходьба
И полезна и приятна.
Путь к реке, потом обратно
Даже в мороси дождя...
Твёрдый шаг, работа рук
И ритмичное дыхание.
Три версты – не расстояние,
Если чётко сердца стук.
По тропе маршировать
Можно при любой погоде,
Отдавая дань природе,
Свежим воздухом дышать.