**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ДЕТСКОМ САДУ.**

 Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Говоря об огромном значении оптимального двигательного режима, как средства полноценного развития детей, следует вспомнить, что физиологи считают движение врожденной потребностью организма. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются основные системы и функции организма. Двигательный же дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям, избыточному отложению жира, как следствие всего - частые простуды, вялость, раздражительность.

Физиологи подсчитали, что дошкольник должен совершать как минимум 12 тысяч шагов в день, чтобы поддерживать себя в необходимой форме. Таким образом, получается, что 50% времени бодрствования ребенок должен активно двигаться.

Однако необходимо учитывать, что физические упражнения, проводимые на воздухе, дают наибольший эффект. Профессор педагогической академии В. В. Гориневский, отмечая положительное влияние физических упражнений на воздухе, писал: «Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное состояние. Врачебные наблюдения и подробное исследование здоровья таких детей показывают, какую огромную пользу здоровью детей приносят эти веселые физические упражнения, особенно если они совершаются на чистом воздухе».

Особую ценность для растущего организма приобретают эти упражнения в связи с усиленным обменом веществ и интенсивными окислительно-восстановительными процессами, характеризующимися потреблением большого количества кислорода. Они способствуют закаливанию детского организма, увеличению жизненной емкости легких, приводят к значительному снижению числа простудных заболеваний.

 Тем не менее, в холодный период, когда наблюдается наибольшее число дней с неблагоприятной погодой, возникает проблема: «Какую двигательную деятельность с детьми организовать?»

 Изучив научно – методическую литературу, опыты работы российских и зарубежных дошкольных учреждений, мы пришли к выводу, что в нашем учреждении, можно использовать скандинавскую ходьбу, как альтернативу двигательной деятельности дошкольников на прогулке.

Скандинавская ходьба – один из самых перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса. Использовать её можно круглый год, невзирая на погодные условия. Такая ходьба исключительно полезна для здоровья, она не имеет противопоказаний и доступна детям старшего дошкольного возраста. Единственное снаряжение – специальные палки. Они должны соответствовать росту, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья и не могут быть универсальными для всех. Во время обычной ходьбы у детей работают лишь мышцы нижней части тела, а при скандинавской ходьбе нагрузка распределяется на руки, плечевой и грудной пояс. Скандинавская ходьба имеет ряд достоинств: ходить можно по любой местности; она способствует поддержанию в тонусе мышц верхних и нижних конечностей; формирует правильную походку и выправляет осанку; регулирует дыхание; повышает выносливость.

 С целью сохранения и укрепления здоровья детей нами были сформулированы задачи:

**-** развитие двигательных качеств у дошкольников: быстроты, гибкости, силы, выносливости и координации;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование привычек здорового образа жизни и воспитание морально-волевых качеств и свойств личности;

 Проект ориентирован на детей подготовительной группы. Срок реализации один год (с сентября по июль). Занятия проходят пять раз в неделю, по 15 минут, структура их трёхэтапная (вводная, основная, заключительная части).

В вводной части занятия, которое составляет две минуты, осуществляется начальная организация детей. Проводится построение, выполняется комплекс общеразвивающих упражнений помогающий мышцам и суставам подготовится к нагрузке.

Основная часть занятия составляет 12 минут. Прежде всего, педагог напоминает детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать), после чего выполняется непосредственное движение с палками.

В заключительной части проводятся дыхательные упражнения на восстановление дыхания в течение одной минуты.

Скандинавскую ходьбу лучше проводить в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.

При проведении ходьбы необходима смена темпа, что отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление. Для этого, при организации скандинавской ходьбы, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, соблюдаются основные физиологические принципы.

Для скандинавской ходьбы используются телескопические детские палки, размер которых рассчитывается для каждого ребёнка по формуле: **А = В х 0,7**

 где **А** – высота палок в см, а **В** – рост ребёнка в см.

Одежда для занятий должна быть облегченной, не стесняющей движений, обувь удобной.

 В ходе занятий скандинавской ходьбой педагогами детского сада было отмечено, что при систематическом использовании пеших прогулок у детей улучшились двигательные качества; повысились функциональные возможности организма, дошкольники стали проявлять любопытство по отношению к окружающему миру, небольшие остановки-привалы стали наполняться новым познавательным содержанием. Для поддержания интереса детей к пешим прогулкам были разработаны маршрутные тропы, подвижные и малоподвижные игры со скандинавскими палками. Использование скандинавской ходьбы в учреждении дошкольного образования - это попытка по-новому взглянуть на педагогический процесс современного детского сада, особенности его организации, профессиональную деятельность воспитателей и специалистов дошкольного образования.

Список литературы:

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. СПБ., 2013.
2. Полетаева А.Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПБ., 2015.
3. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова – 2012 г., 64 с.
4. https: // sites. google.com/a/rentail.ru/skola-finskoj-hodby/skandinavskaa-hodba-s-palkami-ee-polza-dla-zdorova