

**Педагогический проект**  
**Технология «Скандинавская ходьба» для детей дошкольного**  
**возраста**

Автор: Колесник Наталья Николаевна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад №10 «Золотая рыбка»,  
г. Рыбное, Рязанская область.

**Актуальность**

Скандинавская ходьба является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей, направлена на развитие физических качеств, таких как ловкость, равновесие, гибкость, сила и выносливость. А возможность двигаться на воздухе – значит и закаляться. Дети привыкают соблюдать определённые требования: быстро собираться и выходить на улицу организованно; помогать одевать правильно палочки, кто отстаёт; не играть с палками и не тыкать их друг друга во время ходьбы.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение работоспособности детей через технологию скандинавской ходьбы.

**Задачи:**

- обучать детей правилам скандинавской ходьбы;
- развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные;
- воспитывать привычки здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Участники проекта:** дети, родители, воспитатели, специалисты.

**Длительность проекта** - долгосрочный

**Аргументация выбора данной техники:**

- подходит для детей дошкольного возраста;
- практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия;
- ходьба по любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта;
- для заметного эффекта, достаточно всего несколько занятий;
- не имеет противопоказаний;
- не травмоопасна.

**Ожидаемый результат**

- Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по физической культуре.

- Улучшение внутрисемейной атмосферы.

### Этап первый подготовительный

Месяц	Мероприятие	Пояснение
Июнь-июль	Подготовка материально-технической базы (приобретение палок для детей и родителей (законных представителей))	Длина палок вычислена по росту каждого ребенка (палки должны быть короче роста малыша на 25 см.). Особое внимание уделено безопасности. Палки изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце. Правильный подбор высоты палок для взрослых рассчитывается по формуле $A=B*0,7$ , где А – высота палок в см, а В – рост человека в см.
Август	Разработка комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки
	Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для детей, наглядность)	Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Подготовка к занятиям скандинавской ходьбой». Подбор литературы, подготовка фотоальбома о скандинавской ходьбе.
Август	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями (законными	-Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника».

	представителями).	<p>-Изготовление информационных буклетов по теме «Техника скандинавской ходьбы»:</p> <p>-Рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды).</p> <p>-Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.</p> <p>Консультации: - Дыхание – основа жизни (врач – реабилитолог);</p> <p>- Зарядка в городе;</p> <p>-Выбор семейного маршрута по скандинавской ходьбе.</p> <p>-Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду».</p>
Август	Разработка основных маршрутов для ходьбы.	<p>Маршрут №1. На территории детского сада. Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.</p> <p>Маршрут №2. На территории сквера по пересеченной местности с небольшим перепадом высот. Сквер находится в 5 минутной ходьбе от детского сада.</p> <p>Маршрут №3. На территории лесополосы школы - интернат, по пересеченной местности с небольшим и средним перепадом высот. Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и чистым воздухом.</p> <p>Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.</p>

Июнь-июль	Разработка комплексов занятий	<p>1 комплекс рассчитан на 1 квартал (всего 12 занятий в квартал, из них: 4 занятия - разучивание попеременного и одновременного шагов, подъемов; 4 занятия - повторение разученного; 4 занятия – закрепление разученного).</p> <p>Структура организации занятия: 1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 4 занятия); 2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц); 3 часть – упражнения на релаксацию.</p> <p>Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации.</p> <p>Начало занятий– осенний период. В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха –15–18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращается до 15–20 мин. Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.</p>
август	Разработка учебного плана	<p>Количество занятий: в неделю - 1, в месяц - 4. в год – 48.</p> <p>Количество часов: в день -от 15 до 30 мин.; в месяц - до 2 часов.</p>

### **Этап второй: «Сбор сведений»**

- анкетирование родителей;
- ознакомление родителей с техникой «скандинавской ходьбы»;
- помещение информации в родительский уголок.

### **Этап третий: Подведение итогов**

Итоги работы подводятся в конце учебного года на основании оценки индивидуального развития воспитанников, членов клуба и анкетирование родителей. Оценка проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе тренировок (занятий).

Критерии оценки умений и навыков детей 6-7 лет:

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

### **Ожидаемый результат:**

1. Сокращение числа ЧБД группе с 20% до 15%
2. Овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
3. Закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния
4. Повышение уровня развития физических качеств с 52% (13 детей) до 80% (20 детей).
5. Повышение заинтересованности и компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья.

### **Результат работы**

Чтобы проверить эффективность реализации технологии скандинавской ходьбы и внедрить её с 2020 года, дети подготовительной к школе группы были разделены на 2 подгруппы: экспериментальную и контрольную. Эксперимент длился 3 месяца: с октября по декабрь 2019 года. В каждой подгруппе было по 15 детей. Занятия проводились согласно календарному планированию и сетке занятий 3 раза в неделю (2 занятия в зале и 1 на прогулке). Отличие занятий заключалось в том, что в систему занятий экспериментальной подгруппы была включена работа по обучению детей технике скандинавской ходьбы и включение этой техники в занятия на прогулке. В контрольной же группе

занятия проводились по общепринятой методике, и соответственно без использования системы скандинавской ходьбы.

В сентябре месяце (перед началом эксперимента) (табл.1, табл.3) и в декабре (конец эксперимента) (табл.2, табл.4), было проведено тестирование по определению уровня развития физических качеств детей у обеих подгрупп с помощью специальных упражнений. Были обследованы следующие виды движений: ловкость, скоростно-силовые качества, тесты на гибкость (определение гибкости позвоночника).

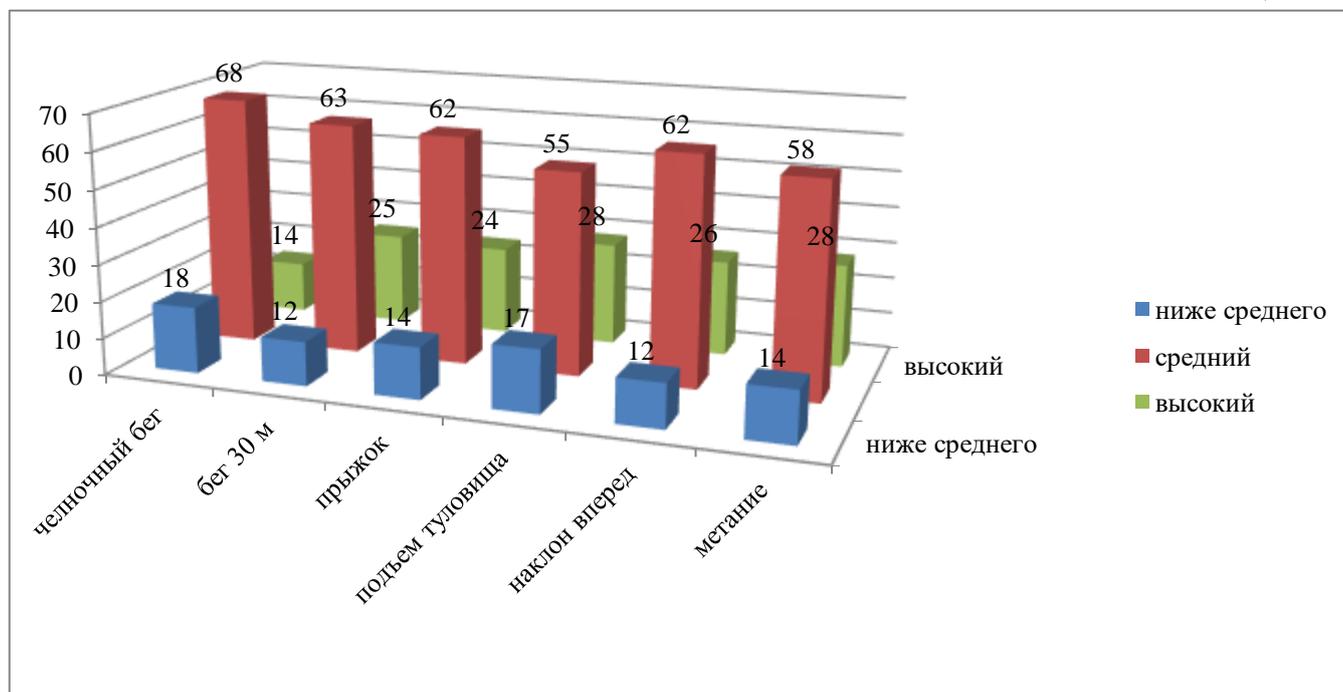
Из сравнительных таблиц контрольной и экспериментальной групп на начало и конец эксперимента видно, что за 3 месяца у обеих групп отмечена положительная динамика по всем показателям физической подготовленности, но у группы, которая занималась скандинавской ходьбой она существенно выше.

**Таким образом,** повышение уровня развития физических качеств в экспериментальной группе, свидетельствует об эффективности использования технологии скандинавской ходьбы.

Использование скандинавской ходьбы в нашем учреждении – это попытка по-новому взглянуть на педагогический процесс современного детского сада, особенности его организации и профессиональную деятельность педагогов дошкольного образования.

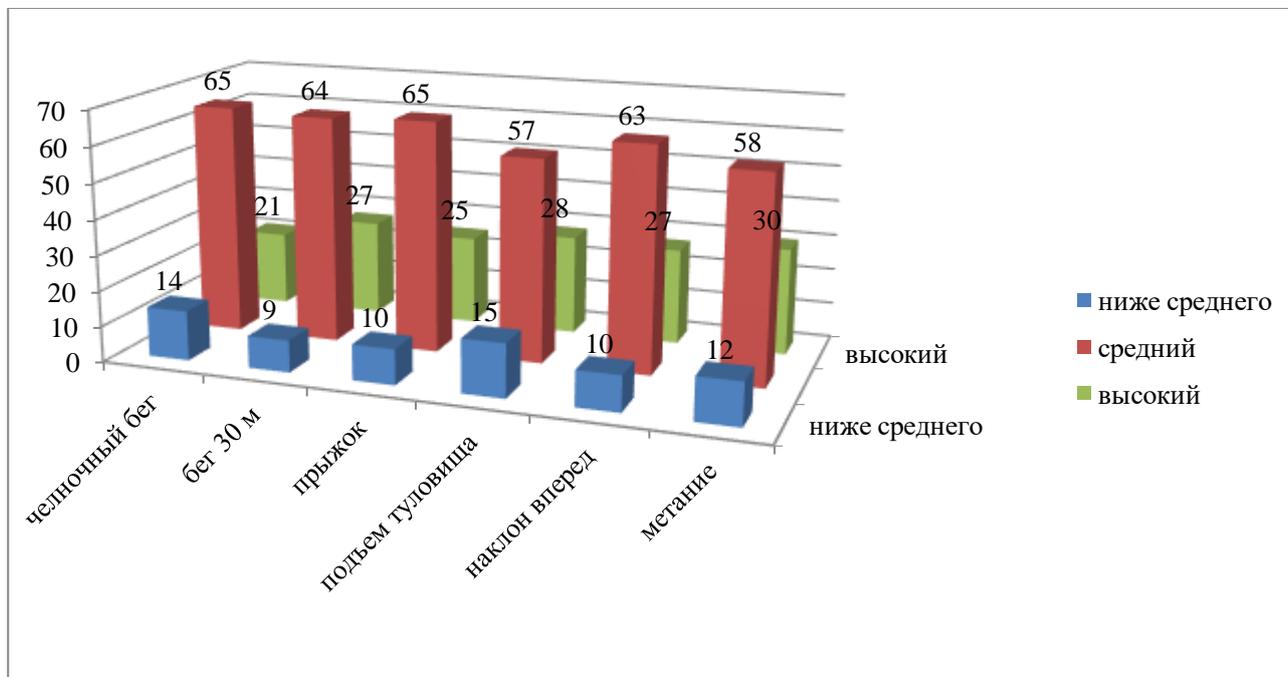
### Оценка уровня развития физических качеств детей контрольной группы на начало эксперимента (%)

Таблица 1



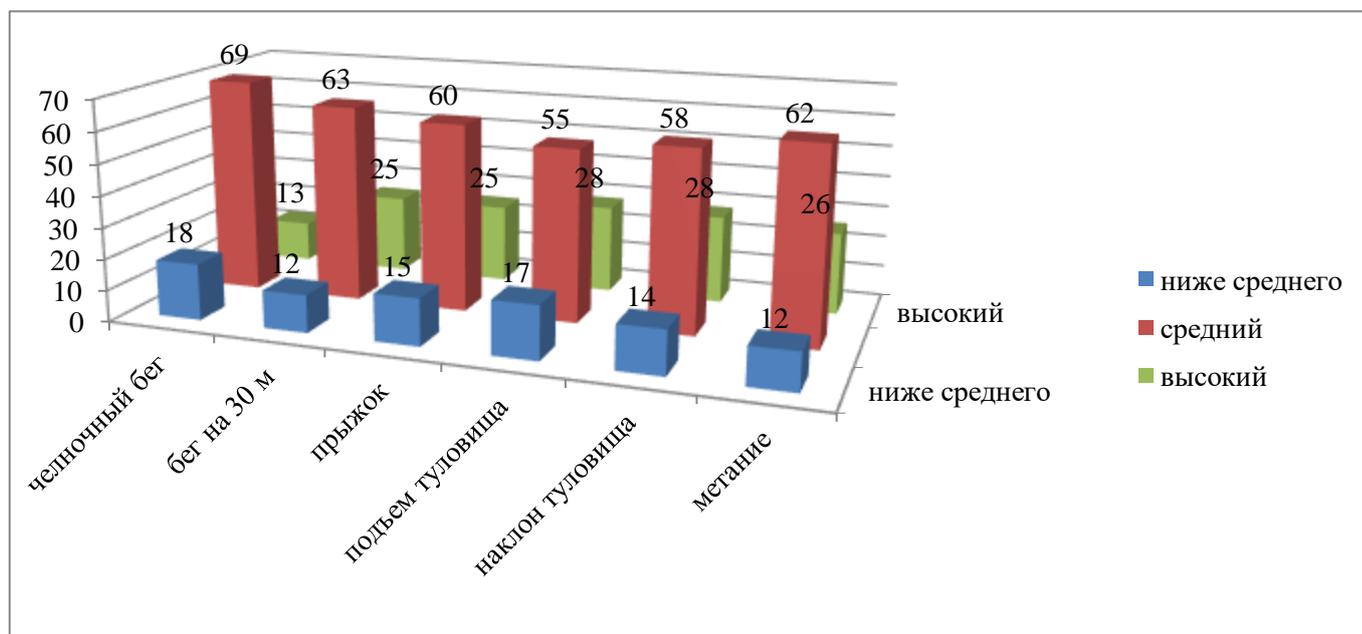
**Оценка уровня развития физических качеств детей контрольной группы  
по завершению эксперимента (%)**

**Таблица 2**



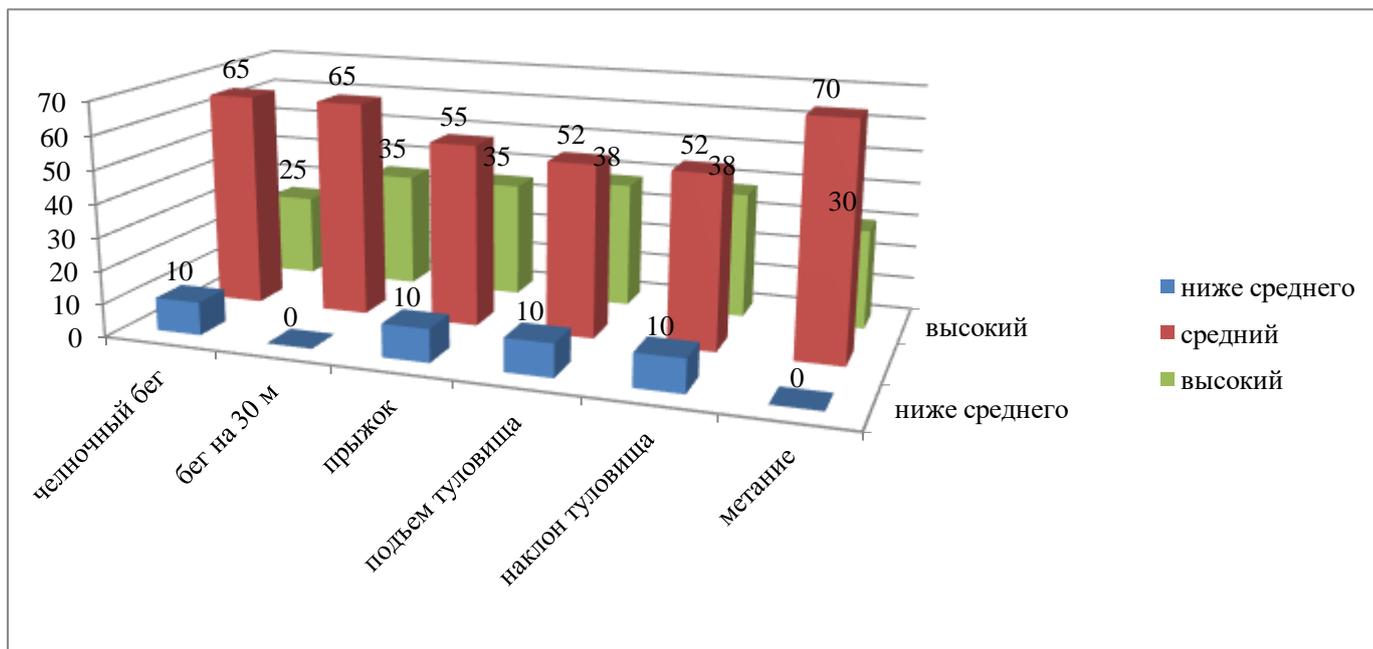
**Оценка уровня развития физических качеств детей экспериментальной группы на начало эксперимента (%)**

**Таблица 3**



**Оценка уровня развития физических качеств детей  
экспериментальной группы  
по завершению эксперимента (%)**

**Таблица 4**



Работая в течение года над проектом «Скандинавская ходьба», я убедилась, что такие занятия - эффективная и интересная форма работы ДООУ по укреплению здоровья детей и профилактике простудных заболеваний

Значительно снизилось количество детей с низким уровнем физической подготовки. Наблюдалась тенденция к снижению общей заболеваемости с 70% до 24,3%

В ходе реализации проекта в МБДОУ «Детский сад №10 «Золотая рыбка»:

- повышен образовательный уровень педагогов (мастер-классы, семинары-практикумы);
- повышена заинтересованность и компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей, через организацию активных форм работы;

Проанализировав полученный опыт, я продолжила работу над проектом «Скандинавская ходьба», но уже с детьми старшей группы. Родители в данном начинании нас поддерживают, и уже с июля 2021 года мы с детьми занимаемся ходьбой.

- Использование Скандинавской ходьбы в нашем детском саду - это попытка по новому взглянуть на педагогический процесс современного детского сада, особенности его организации и профессиональной деятельности педагога ДООУ.
- Данным опытом работы я поделилась с коллегами, принимая участие, во Всероссийском конкурсе «Восемь жемчужин» - 2020, в котором стала

финалистом. А в 2021 году приняла участие с данным проектом на «IX Всероссийский конкурс «Воспитатели России», 2021 и стала финалистом, 1 место.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания

### **Литература**

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью- М: Астрель, Полиграфиздат, 2012 г.- 224 с.
2. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство - М: Питер- 2012 г.- 80 с.
3. Ярцева Е. Бег и ходьба- М: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г.- 64 с.
4. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками- М: Метод рекомендации. СПб.-2012.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. –М: СПб.- 2015. [Электронный ресурс]. <http://www.nordicwalker.ru/> (Дата обращения 1.03.2022)