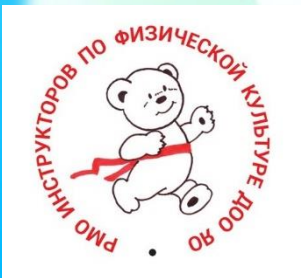
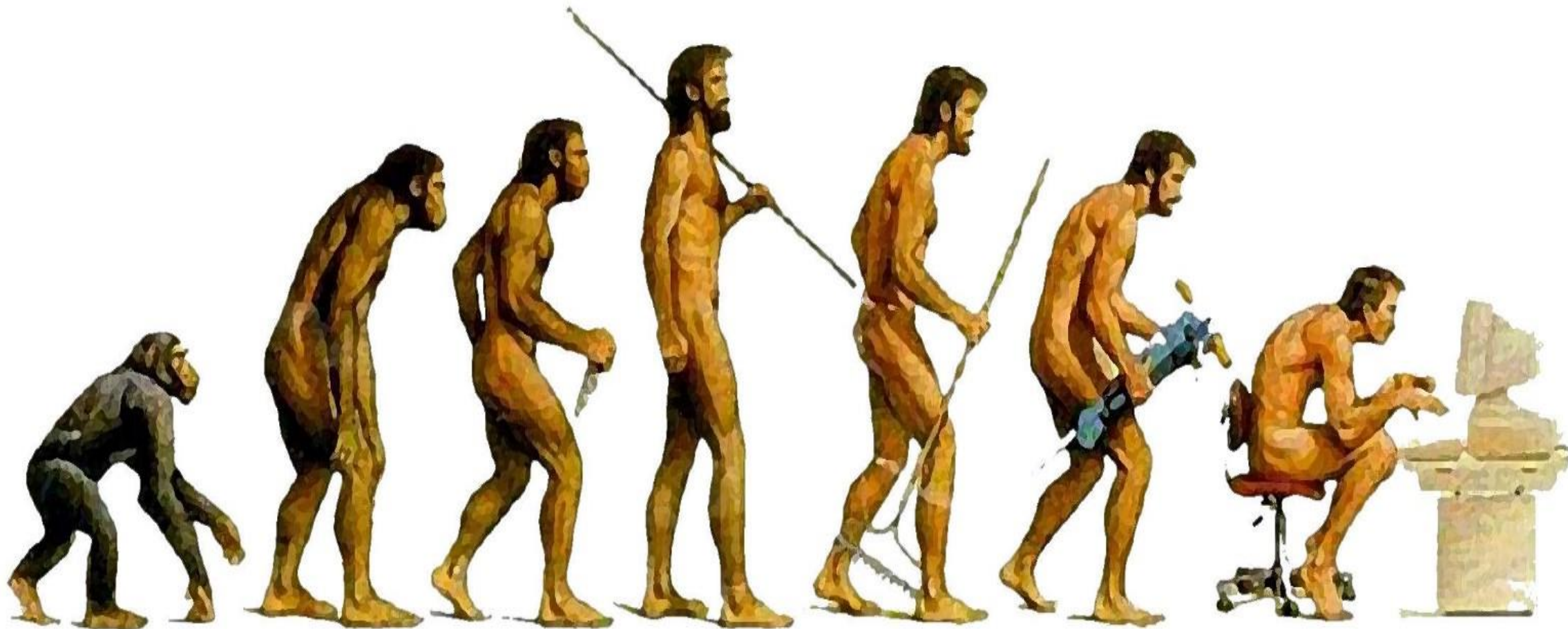


Скандинавская ходьба как инструмент формирования привычки к ЗОЖ у старших дошкольников

Угличский район
МОУ Отрадная сош
дошкольные группы
инструктор по физической культуре
Соколова Ирина Сергеевна



Можно ли измерить движение?



Достаточно ли двигаются дети в условиях детского сада?



Нормирование двигательной активности

Возрастные нормы суммарных локомоций, число шагов, тыс./сут.

- 3-4 года – 9-13
- 5-6 лет – 11-15
- 7 лет – 14-18
- 8-9 лет – 16-20
- 10 лет: девочки – 16-20, мальчики – 17-21
- 11 лет: девочки – 17-21, мальчики – 20-24
- 12 лет: девочки – 18-22, мальчики – 20-24
- 13 лет: девочки – 18-22, мальчики – 21-25
- 14 лет: девочки – 19-23, мальчики – 21-25
- 15 лет: девушки – 21-25, юноши – 24-28
- 16-17 лет: девушки – 20-24, юноши – 25-29
- 18 лет: девушки – 19-23, юноши – 26-30

Оптимальная продолжительность суточной двигательной активности для школьников должна составлять в среднем около 4 часов в сутки

Программа «Шагай-ка»- инструмент формирования привычки к ЗОЖ



- формирование правильной техники движений;
- укрепление здоровья и формирование привычки к ЗОЖ;
- развитие познавательных способностей старших дошкольников;
- развитие самостоятельности и инициативности;
- интеграция двигательной и познавательной деятельности.

**Развитие
координации
движений**

**Совершенствование
моторных
способностей**

Дошкольник

**Знакомство с
собственным телом**

**Развитие
целеустремленности,
упорства, смекалки,
чувства гордости за
собственные успехи**

Больше разнообразия или маршруты для ходьбы

Маршрут №1. На территории детского сада, протяжённостью 400м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.

Маршрут №2 На территории спортивной площадки, по ровному искусственному покрытию протяженностью 250м , а так же с небольшим перепадом высот.

Маршрут № 3 На территории Дома культуры, а так же парка отдыха с небольшим перепадом высот, 750м

Маршрут №4. На территории поселка по тротуарной дорожке с небольшим перепадом высот до здания МОУ Отрадновской сош и по ее территории. Протяженность 700м



Структура организации занятия:

1 часть – общеразвивающие упражнения с палками, разминочные упражнения перед ходьбой

2 часть – ходьба с определенным видом шагов и подъемов

3 часть – подвижная игра, упражнения на релаксацию.



Месяц	Тема, цель	Комплекс ОРУ	Техника	Маршрут
Сентябрь	<p>Т:Скандинавская ходьба- что это? Ц: познакомить детей с новым видом физической активности</p> <p>Т: Эти необычные палки Ц: познакомить детей с устройством скандинавской палки, повторить правила безопасного обращения с ними</p>	№1	Учимся надевать темляк. Тянем палки за собой.	-
Октябрь	<p>Т: Осень золотая Ц:закрепить представления детей о характерных признаках осени и осенних явлениях.</p> <p>Т:Листья желтые летят, под ногами шелестят Ц:развивать наблюдательность</p>	№2	Учимся надевать темляк. Обучение попеременному шагу.	№1





Скандинавская ходьба доступна



в любом возрасте!



Результативность освоения программы (август 2022г, 12 человек):

- знание истории появления скандинавской ходьбы
(в-83,3%, с- 16,7%, н-0%);
- осознание пользы скандинавской ходьбы для укрепления
здоровья (в- 75%; с-25%, н-0%)
- владение техникой (в-58,3, с-33,3%, н- 8,4%).

Один, рядом, вместе!

- проведение мастер-классов, выступление на педагогических советах и методических объединениях , организация походов для педагогов дошкольного учреждения;
- взаимодействие с АНО «Добрые сердца»;
- участие в Фестивале по скандинавской ходьбе «В здоровом теле здоровый дух» (Угличский МР)





Приглашаем к сотрудничеству!

Соколова Ирина Сергеевна

89605266361

Ira.cokolowa2015@yandex.ru