|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом директора  МАДОУ «Нижнетавдинский  детский сад «Колосок»  Е.Л.Нефёдовой  от 11.08.2023г № 112а |

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Скандинавская ходьба»**

МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок»

на 2023-2024 учебный год

**Программа составлена**:

Инструктором по физической культуре

Сайферт И.А

**Актуальность проблемы**

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. В условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Рост заболеваемости, по некоторым показателям, настолько высок, что это вызывает серьезную тревогу за судьбу и здоровье нации. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, насыщенное ГМО; информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности. Ярко выражена  эта проблема и в нашем МАДОУ. Например, данные мониторинга состояния здоровья воспитанников подготовительной к школе группе в 2019г. позволили сделать вывод о том, что 20% детей часто болеющих (ЧБД); 2,5% детей имеют низкий тонус мышц спины; 2,5% с легкой возбудимостью; 35% - с нарушением формирования стопы (плоскостопием). С 2015 года в ДОУ поступило 12% детей с низким иммунитетом, ранее не посещавших детский сад.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания, на мой взгляд, в этом смысле очень важны, рационально организованный двигательный режим, разнообразие подвижных мероприятий по формированию осознанного отношения и своему здоровью.

Осуществляя поиск средств и методов для оздоровления, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста путем формирования у них потребности в движении, я остановилась на подготовке и реализации программы работы клуба «Скандинавская ходьба» для детей.

В основу работы положены:

 - нормативно-правовые документы:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
2. Приказ Минобрнауки от 17.10.2013г. №1155, об утверждении ДО
3. Инструктивно-методическое письмо МО и Н РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». от 14.032002г. №65/23-16.
4. СанПиН от 15.05.2013г. №3049-13
5. Приказ Минздрава РФ и инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений от 04.04.2003г. №139

            - методические рекомендации:

1.  Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Метод рекомендации. СПб., 2012.

2.  Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб., 2013.

3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Советы известного тренера. СПб., 2015.

4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. СПб., 2010.

**Что такое скандинавская ходьба**? Ходьба с палками, северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Такой ходьбе легко научиться и она имеет много преимуществ:

• улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;

• активизирует процессы обмена веществ;

• укрепляет мышцы туловища;

• уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;

• оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;

• повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет  поддерживать организм в хорошей физической форме.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость  ребят и увеличивается длительность их тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей  одновременно.

Скандинавская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста детей, сезона и любой местности. Зимой и летом, в городе и на природе, в компании или в одиночестве – достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг – и ты уже идешь к здоровью!

**Принципы использования  скандинавской ходьбы с палками:**

принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);

принцип постепенности  и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);

принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);

принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);

принцип систематичности и регулярности.

            Данные принципы  являются основой тренировочного процесса.  Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует н успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

**Основные цели и задачи работы клуба «Скандинавская ходьба» для детей и их родителей.**

**Цели:**

-   формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и родителей;

- повышение роли семьи в физическом воспитании, оздоровлении и гармоничном развитии детей.

**Задачи:**

**-**укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

-развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;

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

-воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;

-воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

**Пояснение.**

Обучение технике скандинавской ходьбы ориентировано только на детей. Родителям для повышения компетентности  по вопросам оздоровления и воспитания детей, предоставляется информация о скандинавской ходьбе, в виде консультаций, мастер-классов. Родители приглашаются для прохождения  маршрута вместе с детьми на каждое 4 занятие месяца. Дети демонстрируют родителям полученные умения и навыки.

**Структура работы**

**I этап – подготовительный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Пояснение** |
| Июнь 2023 | 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 А=В\*0,7, где А – высота палок в см, а В – рост человека в см. |
| Август 2023 | 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 2023 | Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями(законными представителями). | -Конспекты бесед по темам:  «История появления скандинавской ходьбы»;  «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника».  -Изготовление информационных буклетов по теме  «Техника скандинавской ходьбы»:  -Рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской ходьбой  (подбор размера палок, выбор обуви и одежды).  -Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.                              Консультации:                                                              -Дыхание – основа жизни (врач – реабелитолог);                                                         -Зарядка в городе;                                                                                              -Выбор семейного маршрута по скандинавской ходьбе.                                                                    -Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду». |
| Август 2023 | Разработка основных маршрутов для ходьбы. | Маршрут №1. На территории детского сада. Протяженностью  500м,  по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.                                                                                                         Маршрут №2. На территории сквера по пересеченной местности с небольшим перепадом высот. Сквер находится в 5 минутной ходьбе от детского сада.                                                                  Маршрут №3. На территории лесополосы городского парка, по пересеченной местности с небольшим и средним  перепадом высот. Маршрут проходит по интересным, красивым, разнообразным местам, насыщенным свежим и чистым воздухом.  Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема. |
| Июнь-июль 2023 | Разработка комплексов занятий | 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).  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.  Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации.                         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. |
| Июнь –июль 2023 | Разработка учебного плана | Количество занятий:   в неделю - 1,   в месяц -  4.   в год  – 48.  Количество часов:  в день - от 15 до 30 мин.;  в месяц  - до 2 часов. |

**II этап.  План  работы с детьми 5-6 лет  по обучению скандинавской ходьбе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Комплекс ОРУ и разминочные упражнения** | **Техника** | **Общая дозировка занятия** | **Метраж** | **Маршрут**  **движения** |
| 1 | Сентябрь | № 1 (приложение №  1) | Тянем палки за собой | 15 мин | - | - |
| 2 | Октябрь | №2 (приложение №1) | Обучение попеременному шагу | 20 мин | 200– 300 метров | Маршрут №1 |
| 3 | Ноябрь | №3 (приложение №1) | Закрепление попеременного шага. | 30 мин | 400-500 метров | Маршрут №1 |
| 4 | Декабрь | №4 (приложение №1) | Обучение одновременному шагу | 20 мин | 300 метров | Маршрут №1 |
| 5 | Январь | № 1 (приложение №  1) | Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага | 25 мин + 10 мин(до места и обратно) | 600 метров | Маршрут №2 |
| 6 | Февраль | №2 (приложение №1) | Повторение одновременного и попеременного шагов. | 25 мин + 10 мин до места и обратно | 700 метров | Маршрут №2 |
| 7 | Март | №3 (приложение №1) | Обучение подъему шагом «елочка»   Повторение одновременного и попеременного шагов | 25 мин + 10 мин до места и обратно | 400 метров | Маршрут №2 |
| 8 | Апрель | №4      (приложение №1) | Закрепление подъема шагом «елочка»  Повторение попеременного шага | 30 мин | 500-600 метров | Маршрут №3 (доставка до места автотранспортом) |
| 9 | Май | №1 (приложение №1) | Повторение подъема «елочка» и одновременного шага. | 25 мин + 10 мин. до места и обратно | 400 метров | Маршрут №2 |
| 10 | Июнь | №2 (приложение №1) | Обучение подъема «лесенка»  Повторение одновременного шага и подъем «елочка» | 25 мин + 10 мин. до места и обратно | 300 метров | Маршрут №2 |
| 11 | Июль | №3 (приложение №1) | Закрепление подъема «лесенка»  повторение одновременного шага | 30 мин | 600 метров | Маршрут №3  (доставка детей до места автотранспортом) |
| 12 | Август | №4 (приложение №1) | Использование ранее изученных шагов и подъемов. Заключительный праздничный маршрут. | 25 мин + 10 мин. до места и обратно | 500 метров | Маршрут №2 |

**III  этап.      Подведение итогов работы «Скандинавская ходьба» для детей и их родителей.**

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 5-6 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 в  подготовительной к школе 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.