

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14»

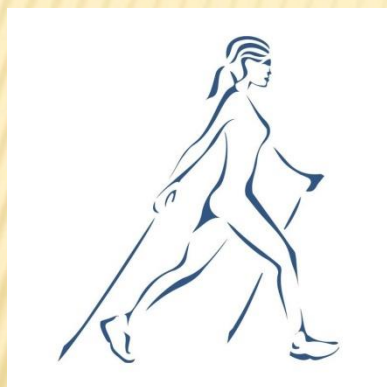
# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ ДЕТЕЙ

---

Егорова Оксана Евгеньевна,  
инструктор по физической культуре

Сегодня нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных мер для детей младшего возраста, именно в этом возрасте закладываются привычки и интересы, и их нужно сформировать.

*Путин В.В., президент Российской Федерации*



Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), в оригинале фин. Sauvakävely — ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Также практикуется название финская ходьба.





Родина скандинавской ходьбы





Марко Кантанева, финский спортсмен  
1997 год



**Nordic Walking** **time**  
www.nordicwalkingtime.it  
© poleabout.com/marko kantaneva





Тропа здоровья в Крыму



Сергей Петрович Боткин

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Поднимает  
настроение

Способствует улучшению  
осанки

Укрепляет  
мышцы  
спины, живота  
,держит в тонусе  
мышцы бёдер и  
ягодиц

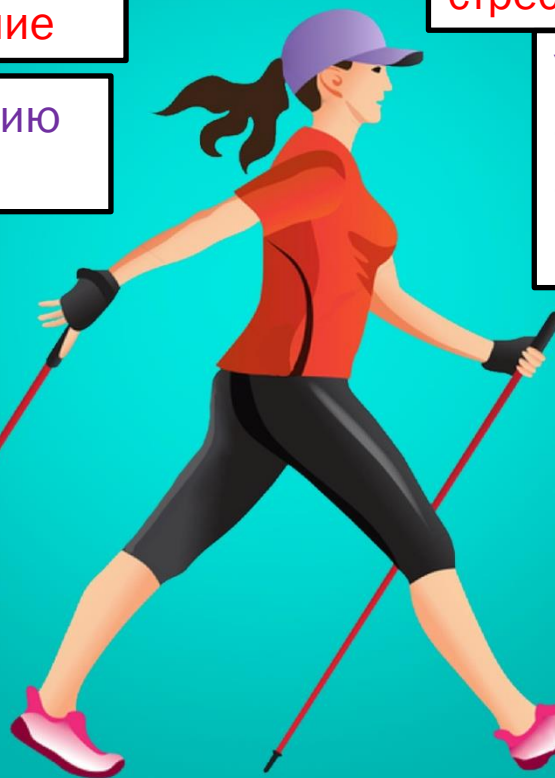
Тренирует  
органы  
дыхания

Снимает  
стресс

Улучшает работу  
сердца и кровеносных  
сосудов и лёгких

Эффективно  
тренирует ноги,  
снижает нагрузку  
на коленные  
суставы

Развивает гибкость,  
выносливость,  
координацию





# Родительское собрание



# Мастер-класс для родителей по скандинавской ходьбе





# Скандинавская ходьба с детьми старшего дошкольного возраста

Знакомство с ходьбой, инструктаж





Палка для скандинавской ходьбы





Башмачки



Темляк



# Разминка





# Подводящие упражнения в зале





# Скандинавская ходьба на свежем воздухе





# Освоение техники ходьбы







Использование  
игровых форм на  
занятии.







Занятия проходят в радостной атмосфере, и могут проводиться на свежем воздухе в любое время года.



«Физические упражнения могут  
заменить множество лекарств, но  
ни одно лекарство в мире не  
может заменить физические  
упражнения.»

Анджело Моссо

Спасибо за внимание!

Егорова Оксана Евгеньевна  
oksanaego31@gmail.com