

## ЗНАЧЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА

В настоящее время одной из более важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - основа формирования личности.

Дошкольный возраст имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. И задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве нашего дошкольного учреждения. Поэтому скандинавская ходьба для дошкольников как никогда актуальна, как здоровьесберегающая технология.

**Скандинавская ходьба** - ходьба со специальными палками, которые напоминают обычные лыжные палки. При такой ходьбе опора идет на четыре точки, тем самым в работу включаются мышцы спины и рук - за счет этого повышается нагрузка и тренируется выносливость. Нагрузка при скандинавской ходьбе интенсивнее, чем при обычной ходьбе, но менее интенсивнее, чем во время бега. Бегать врачи рекомендуют далеко не всем, а вот у скандинавской ходьбы практически нет никаких противопоказаний.

**Вот несколько причин, которыми мы руководствовались, чтобы включить занятия скандинавской ходьбы в практику нашего дошкольного учреждения:**

- ✓ подходит для детей дошкольного возраста;
- ✓ практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия;
- ✓ ходьба по любой местности;
- ✓ позволяет достичь большого тренировочного процесса,
- ✓ чтобы освоить технику достаточно всего несколько занятий с инструктором;
- ✓ поддержка тонуса мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- ✓ тренировка около 90% всех мышц тела ребенка;
- ✓ улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ✓ идеальна для исправления осанки ребенка и решения проблем шеи и плеч;
- ✓ повышение заинтересованности детей в проведении оздоровительных прогулок, походов;
- ✓ скандинавский шаг почти не имеет противопоказаний, настолько комфортным и не травмоопасным является данная технология.

**Здоровья Вам, Вашим детям и приятной ходьбы!**