

Селивёрстова Ю.В.; Абрамова О.А.

## ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка - детский сад № 172 г. Тюмень, Россия*

**Аннотация.** Внедрение скандинавской ходьбы в физкультурно-оздоровительную работу детского сада позволяет формировать у старших дошкольников потребность в движении и решать проблему недостатка двигательной активности современного ребенка.

**Ключевые слова:** физическое развитие дошкольников, скандинавская ходьба, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Seliverstova J.; Abramova O.

## INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF OLDER PRESCHOOLERS BY MEANS OF NORDIC WALKING

*Municipal autonomous preschool educational institution child development center -  
kindergarten № 172 of the Tyumen city*

**Annotation:** The introduction of Nordic walking into the physical culture and health work of a kindergarten allows to form a need for movement in older preschoolers and solve the problem of a lack of motor activity in a modern child

**Keywords:** physical development of preschoolers, Nordic walking, healthy lifestyle, physical activity

Дошкольный возраст является ключевым периодом в формировании личности каждого ребенка. Именно в этом возрасте быстро развиваются способности, закладываются физические качества и черты характера, укрепляются основы здоровья, вырабатывается потребность в движении и здоровом образе жизни.

Согласно современным представлениям в соответствии с ФГОС ДО целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей, индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. При этом здоровье рассматривается не только как отсутствие болезней и хронических заболеваний, но и физическое, психическое и социальное благополучие [1, 3].

Состояние здоровья детей – один из главных показателей благополучия общества и государства. Основная тенденция негативных изменений здоровья детей за последние годы - это снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост хронических заболеваний, увеличение числа детей, имеющих несколько хронических диагнозов [2].

За последние 3 года в состоянии здоровья наших воспитанников также наблюдается отрицательная динамика: количество полностью здоровых детей уменьшается, а количество детей с хроническими заболеваниями возрастает, в 2 раза увеличилось количество детей-инвалидов (табл. 1). Более чем на 40% (с 55 до 78 воспитанников) увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица 1

**Численное распределение воспитанников детского сада по группам здоровья**

Группа здоровья	2018	2019	2020
1	387	376	344
2	643	682	723
3	35	57	47
4	3	5	6
Всего детей	1068	1120	1120

Причину ухудшения состояния здоровья мы видим в «двигательном дефиците», который испытывают современные семьи, дети и родители, чей преимущественно пассивный образ жизни ведет к гиподинамии, когда при ограничении двигательной активности нарушается работа всего организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Пандемия COVID-19 усугубила ситуацию, так как ограничительные меры, домашний режим, запрет на работу спортивных секций, проведение физкультурных занятий в помещении, отмена городских спартакиад и соревнований снизили двигательную активность и интенсивность физического развития детей.

Увлечение родителей интеллектуальным развитием детей, характерное для нашего времени, снижает двигательную активность детей, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывает нарушение осанки, искривление позвоночника, влечет развитие хронических заболеваний, задержку формирования физических качеств.

Внедрение в практику работы детского сада скандинавской ходьбы, как одного из самых доступных методов укрепления здоровья, позволяет решать проблему недостатка двигательной активности современного ребенка.

Преимущества использования скандинавской ходьбы в детском саду мы видим в следующем:

- скандинавская ходьба проводится на свежем воздухе, в любое время года;
- подходит для детей любого возраста;
- не требует специальной физической подготовки;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта;
- подходит для любой местности, можно использовать как территорию сада, так и прилегающую территорию парков и скверов;
- можно проводить вместо 3-го физкультурного занятия на улице.

С 2016 года во всех регионах России реализуется проект «Северная ходьба — новый образ жизни» в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография». В Тюменской области широко распространен проект по развитию северной ходьбы, здорового образа жизни и активного долголетия «Иди, Тюмень!», который курирует Воронцов Борис Михайлович, основатель Русского Клуба-школы северной ходьбы и разработчик коррекционно-оздоровительных программ.

Первые исследования, направленные на изучение влияния скандинавской ходьбы на организм человека, использование ее в оздоровительных технологиях начались в 90-х годах прошлого века. Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ им. П.Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах. Скандинавская ходьба в работе с детьми используется с целью повышения уровня их физических качеств, сбережения здоровья, как способ поддержания организма в форме [4].

В нашем детском саду скандинавскую ходьбу мы включили в качестве физкультурного занятия на улице в старших и подготовительных группах и проводим круглогодично.

Работу по внедрению скандинавской ходьбы в физкультурно-оздоровительную деятельность детского сада можно разделить на несколько этапов (табл. 2).

**Таблица 2**

**Этапы внедрения скандинавской ходьбы в процесс физического воспитания старших дошкольников**

Этап	Месяц	Содержание работы
I этап Подготовительный	Июнь	Приобретение палок для скандинавской ходьбы
	Июль	Разработка учебного плана
		Разработка методических материалов: конспектов вводных бесед для детей
		Приобретение наглядных пособий
	Август	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями
		Разработка основных маршрутов для ходьбы
Разработка комплексов занятий		
II этап Тренировочный	Сентябрь-январь	Маршрут № 1 Обучение попеременному и одновременному шагу, занятия по 15-20 минут, 500 метров
	Февраль-март	Маршрут № 2 Повторение одновременных и попеременных шагов, занятия по 20-30 минут, 500 – 700 метров
	Апрель-май	Маршрут № 3 Отработка техники шагов, правильность упора палок, занятия по 30-40 минут, 1000 метров
III этап Итоговый	Последняя неделя мая	Маршрут № 4 Туристический поход продолжительностью 60 минут, 1200 метров

Эффективность использования средств скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания дошкольников осуществлялась на основании оценки индивидуального развития детей в ходе наблюдений в процессе занятий физическими упражнениями на основе методических рекомендаций Т.А. Тарасовой [5].

Регулярные занятия скандинавской ходьбой способствовали формированию правильной координации, согласованности действий рук и ног; повышению уровня развития выносливости и силы.

По сравнению с 2018 г. увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности: с 24% до 60,5% в 2020 году.

Прирост наблюдался по следующим тестам:

1.Определение ловкости на полосе препятствий (координационный тест) с 37% до 45%.

2.Бег на 300м (выносливость) с 28% до 48%.

3.Подъем туловища за 30 сек (выносливость) с 35% до 65%.

4.Прирост показателей динамометрии составил 33%.

5.Прирост показателей ЖЭЛ – 38%.

6.Увеличение количества детей, получивших знаки ГТО, с 16 в (в 2018) до 65 (28 золотых, 34 серебряных) в 2020 г.

По данным анкетирования, проведенного в рамках самообследования в 2020 году, 75% родителей и 88% педагогов считают, что одной из самых сильных сторон нашего ДООУ является реализация области «Физическое развитие».

Таким образом, скандинавская ходьба – эффективный способ укрепления здоровья и повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, так как позволяет в любое время года, в городе и на природе, в детском саду и с родителями, взяв в руки палки, делать шаги навстречу здоровью - формировать потребность в физической активности и здоровом образе жизни с детства.

#### *Литература*

1. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста /М.Н. Вохмянина // Управление ДООУ. - №1. - 2012. - С.71 - 75.

2. Коровкин, М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М. А. Коровкин. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. -192 с.

3. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.51 - 55.

4. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера /А.С. Полетаева. – СПб.: ООО Издательство «Питер», 2015. - 140 с.

5. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для рук. и педагогов ДООУ / Т. А. Тарасова. - Москва: ТЦ Сфера, 2006 (М. : Молодая гвардия). - 166 с.