

И.А. Макушева, Т.Ф Герасименко, Г.А.Тетерина

**КОМПЛЕКСЫ**  
**общеразвивающих упражнений**  
**со скандинавскими палками**  
**для детей 5-7 лет**

Наглядно-дидактическое пособие  
для педагогов ДОО

муниципальное автономное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 23

муниципального образования город Новороссийск

И.А. Макушева, Т.Ф Герасименко, Г.А.Тетерина

**КОМПЛЕКСЫ**  
**общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками**  
**для детей 5-7 лет**

(наглядно-дидактическое пособие для педагогов ДОО)

Новороссийск, 2020

**УДК 796**  
**ББК 75.711**  
**М15**

Макушева И.А.. Наглядно-дидактическое пособие для педагогов ДОО «Комплексы общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками» для детей 5-7 лет/И.А. Макушева, Т.Ф. Герасименко, Г.А. Тетерина – Краснодар, 2021

Печатается по решению педагогического совета МАДОУ № 23 МО г.Новороссийск, протокол № 2 от 26.11.2020

Рецензент: главный специалист МКУ «Центр развития образования» г. Новороссийска О. Я. Кособянец.

Авторами представлен материал, позволяющий воспитателям ДОО использовать в двигательной активности воспитанников комплексы общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками. Упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста и разработаны в рамках использования инновационной программы «Повышение качества дошкольного образования через создание экологической образовательной среды в ДОО «Планета для жизни» МАДОУ № 23 г. Новороссийска. Комплексы рекомендуется использовать перед дозированной скандинавской ходьбой для подготовки организма к физической нагрузке. В пособие представлено 9 комплексов, которые можно менять ежемесячно. Вместо скандинавских палок, может использоваться гимнастическая палка.

Пособие предназначено для воспитателей и специалистов по физической культуре ДООУ, но может быть использовано и родителями детей дошкольников.

© МАДОУ № 23  
МО г.Новороссийск, 2020  
© И.А. Макушева, Т.Ф. Герасименко,  
Г.А. Тетерина, 2020

## Предисловие

Здоровье-первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к различным видам деятельности. Залог укрепления и сохранения и сохранения здоровья-здоровый образ жизни, приобщение к которому начинается с раннего детства.

Здоровьесберегающая технология «Скандинавская ходьба» - новый вид двигательной активности как в детских садах, так и в России в целом. Она позволяет расширить рамки применяемых технологий для детей старшего дошкольного возраста и занятия образовательной области «Физическое развитие». Использование нетрадиционного спортивного оборудования вызывает дополнительный интерес к двигательной активности как детей, так и взрослых. Это комфортная, безопасная, интересная, современная технология, способствующая сохранению и укреплению здоровья, в том числе эмоционального комфорта. Данная технология ориентирована на климатические особенности Краснодарского края (ранняя весна, тёплая осень и «мягкая» зима), что даёт возможность увеличить продолжительность временных рамок нахождения на свежем воздухе и разнообразить методы и формы закаливания воспитанников ДОО. Использование скандинавской ходьбы вносит особый колорит в инновационную программу «Повышение качества дошкольного образования через создание экологической образовательной среды в ДОО «Планета для жизни» МАДОУ № 23 г. Новороссийска.. «Экологический туризм – это сочетание путешествия с экологически чутким отношением к природе, позволяющим объединить радость знакомства и изучения флоры и фауны с возможностью способствовать их защите» (Г. Цебаллос-Ласкурейн, эколог)..Интеграция скандинавской ходьбы и экотуризма является одним из эффективных средств популяризации активного семейного досуга, повышения психологического и физического здоровья семьи.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений со скандинавскими палками – важный компонент при организации дозированной скандинавской ходьбы. Упражнения подобраны с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста Комплексы рекомендуется использовать перед дозированной скандинавской ходьбой для подготовки организма к физической нагрузке. В пособие представлено 9 комплексов, которые можно менять ежемесячно. Вместо скандинавских палок, может использоваться гимнастическая палка.

Пособие предназначено для воспитателей и специалистов по физической культуре ДОУ, но может быть использовано и родителями детей дошкольников.

## Комплекс № 1









Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p>1. И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены вниз. 1-палки вперед, 2-палки вверх, 3-палки вперед, 4-И. П.</p>	6-8раз	Следить за осанкой.
	<p>2. И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках перед грудью. 1 -палки вверх, посмотреть на них – вдох, 2-палки за плечи – выдох, 3- палки вверх, посмотреть на них – вдох, 4- И. П.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p>3. И. П. – тоже. 1-выпад вправо, руки вверх, 2- И. П., 3- выпад влево, руки вверх, 4- И. П.</p>	6-8 раз	При наклоне не заваливаться вперед.
	<p>4. И. П. – стоя, ноги врозь, обхватить палки локтями за спиной. 1-наклон вперед, 2- И. П., 3-наклон назад, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Голову вниз не наклонять.
	<p>5. И. П. – тоже. 1-поворот туловища вправо, 2-И. П., 3-поворот туловища влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ноги с места не сдвигать.
	<p>6. И. П. – тоже. 1-выпад правой ногой вправо, 2-И. П., 3-выпад левой ногой влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ногу сильнее сгибать в колене.
	<p>7. И. П. – тоже. 1-присесть, 2-И. П.</p>	10-15 раз	Спина прямая.
	<p>8. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены. 1-прыжок, ноги врозь, палки вперед, 2-И. П.</p>	2 раза по 20-30 раз.	Прыгать на носках, чередовать с ходьбой на месте.











## Комплекс № 2

Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки прямые вперед. 1-2-«крутим руль» вправо-влево.</p>	8 – 10 раз	Руки прямые, следить за осанкой.
	<p><b>2.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках вверх. 1-наклон вправо, 2-И. П., 3-наклон влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Не заваливать туловище вперед.
	<p><b>3.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках стоят на полу, руки сверху. 1-наклон вперед, опираясь руками на палки, 2-3-покачивания, 4-И. П.</p>	6-8 раз	При наклоне голову не опускать вниз.
	<p><b>4.</b> И. п. – о.с., палки в 2 руках, руки опущены вниз. 1-выпад правой ногой вперед, палки вперед, 2-И. П., 3-тоже, левой ногой, 4-И.П</p>	6-8 раз	Не наклоняться вперед.
	<p><b>5.</b> И. П. – тоже. 1-поднять правое колено, обхватить его палками и прижать к животу, удерживать в таком положении, считая до 6, 2-И. П., 3- то же для левой ноги</p>	4-6 раз	Держать прямой спину.
	<p><b>6.</b> И. П. – стоя, ноги широко врозь, палки в 2 руках, руки вверх. 1-2-3-маленькие приседания вниз с остановками, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Присесть до полу приседа, держать спину прямо.
	<p><b>7.</b> И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, палки в 2 руках, руки вверх. 1-присесть, обнять палками колени, 2-И. П.</p>	10-15 раз	Спина круглая.
	<p><b>8.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки вверх, 1-4- прыжки на 2 ногах</p>	2 раза по 20-30 раз.	Прыгать на носках, чередовать с ходьбой на месте.

### Комплекс № 3








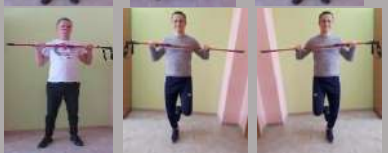
Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки к груди. 1-руки вперед – вдох, 2-И. П. – выдох, 3-руки вверх, голову вверх – вдох, 4-И. П. – выдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, следить за осанкой.
	<p><b>2.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки внизу 1- перешагнуть через палки высоко поднимая колени, 2-также вернуться в И. П.</p>	6-8 раз	Руки держать широким хватом, ноги проходят между рук.
	<p><b>3.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки опущены вниз. 1-вдох, наклон вниз, коснуться палками пола, 2-И. П., выдох.</p>	6-8 раз	Колени не сгибать.
	<p><b>4.</b> И. П. – тоже. 1-выпад правой ногой вперед, палки развернуть левой рукой вперед, правой рукой назад («в ружье»), 2-И. П., 3-тоже с левой ноги, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Вниз не заваливаться.
	<p><b>5.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вперед. 1-поворот туловища вправо, 2-И. П., 3-поворот туловища влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ноги с места не сдвигать
	<p><b>6.</b> И. П. – тоже. 1-3-покачивающиеся наклоны вперед, палки вперед, 4-И. П.</p>	8-10 раз	При наклоне поднимать голову вперед и колени не сгибать.
	<p><b>7.</b> И. П. – стоя ноги врозь, палки в 2 руках руки опущены. 1-присесть, палки вперед, 2-И. П.</p>	10-15 раз	Пятки от пола не отрывать.
	<p><b>8.</b> И. П.– о.с., палки в 2 руках, руки вперед 1-прыжИ.П.ком правая нога вперед, левая назад, 2-прыжком поменять ноги местами.</p>	2 раза по 20-30 раз.	Ноги слегка согнуты в коленях, чередовать с ходьбой на месте.

## Комплекс № 4









Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки внизу 1-поднять палки вверх, отставить правую ногу назад на носок – вдох, 2-И. П. – выдох, 3-тоже другой ногой – вдох, 4-И. П. – выдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>2.</b> И. П. – стоя, палки в 2 руках за спиной. 1-поднять палки максимально вверх, 2-7-удержать, 8-И. П.</p>	6-8 раз	Следить за осанкой.
	<p><b>3.</b> И. П. – тоже. 1-наклон вниз, поднять палки вверх, 2-3-покачиваться, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени не сгибать, палки стараться поднять выше.
	<p><b>4.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках за головой. 1-подняться на носки, палки вверх, посмотреть на палки – вдох, 2-И. П. – выдох, голову опустить.</p>	6-8 раз	Максимально подниматься на носки, вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>5.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверху. 1-поворот туловища вправо, 2-И. П., 3-поворот туловища влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ноги с места не сдвигать.
	<p><b>6.</b> И. П. - тоже. 1-наклон вправо, 2-И. П., 3-наклон влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Четкий наклон в сторону, ноги с места не сдвигать.
	<p><b>7.</b> И. П. – присесть, палки в 2 руках. 1-выпрыгнуть вверх, палки вверх, 2-И. П.</p>	10-15 раз	Выпрыгивать как можно выше.
	<p><b>8.</b> И. П. – о.с., палки в правой руке стоят на полу, левая рука на поясе. 1-20-подскоки вокруг палок вправо. Палки в левой руке стоят на полу, правая рука на поясе. 1-20-подскоки влево.</p>	2 раза по 20 раз.	Выпрыгивать как можно выше, чередовать с ходьбой на месте.











## Комплекс № 5

Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверх.</p> <p>1-3-небольшие наклоны вправо, 4-И. П., 5-7 – наклоны влево, 8 – И. П.</p>	6-8 раз	Прогибаться в пояснице.
	<p><b>2.</b> И. П. – стоя, ноги широко врозь, палки поставить на пол, руки сверху.</p> <p>1-отвести таз вправо, 2-И. П., 3-отвести таз влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени не сгибать, следить за осанкой.
	<p><b>3.</b> И. П. – тоже.</p> <p>1-мах правой ногой вправо, 2-И. П., 3-мах левой ногой влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ноги прямые.
	<p><b>4.</b> И. П. – тоже.</p> <p>1-подняться на носки, 2-И. П., 3-подняться на пятки, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Следить за осанкой.
	<p><b>5.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверх – вдох. 1-наклон вниз, правой рукой, коснуться пола – выдох. 2-И. П. – вдох. 3-тоже левой рукой – выдох. 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени прямые, вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>6.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вперед,</p> <p>1-выпад правой ногой вперёд, руки вперёд, 2-И. П., 3-тоже в левой ногой, 4- И. П.</p>	6-8 раз	Палки вниз не опускать.
	<p><b>7.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены, 1- полу присед, палки вверх, 2-И. П.</p>	10-15 раз	Спина прямая.
	<p><b>8.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки к груди.</p> <p>1-20-прыжки на правой ноге, 1-20-прыжки на левой ноге.</p>	2 раза по 20 раз.	Прыжки на носках, чередовать с ходьбой на месте.









## Комплекс № 6

Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p>1. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверх – вдох, 1-опустить голову и палки вниз – выдох, 2-палки вверх, голову назад – вдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p>2. И. П. – стоя, палки в 2 руках, руки вниз 1-подняться на носки, плечи вверх, 2-И. П.</p>	6-8 раз	Выше на носки, следить за осанкой.
	<p>3. И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки опущены. 1-наклон вперед, палки вперед, правую ногу вперед на пятку, левую ногу, слегка согнуть в колене, 2-И. П., 3-4-тоже другой ногой.</p>	6-8 раз	Голову приподнимать, тянуться палками вперед.
	<p>4. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверх. 1-4-круговое движение туловищем через право, 1-4-тоже влево</p>	6-8 раз	Ноги с места не сдвигать.
	<p>5. И. П. – о.с., палками упор в пол, правой рукой держимся за палки, а пятку левой ноги левой рукой, прижать к ягодице 1-15-удерживаем, 1-15-тоже в другую сторону.</p>	6-8 раз	Удерживать равновесие, сильнее прижимать пятку к ягодице.
	<p>6. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены. 1-наклон вниз, оставить палки на полу, 2-И. П., руки на пояс, 3-наклон вниз, взять палки с пола, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени не сгибать.
	<p>7.И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки к груди. 1-поднять колено и руки вверх – вдох, 2-И. П. – выдох, 3-4-тоже другой ногой</p>	10-15 раз	Выше колена, спину держать прямо.
	<p>8. И. п. – выпад правой ногой вперед, палки в 2 руках у груди. 1-подпрыгнуть и поменять ноги</p>	2 раза по 10 раз.	Чередовать с ходьбой.

## Комплекс № 7









Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p>1. И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены вниз. 1-палки вперед, 2-палки вверх, 3-палки вперед, 4-И. П.</p>	6-8раз	Следить за осанкой.
	<p>2. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках вверху. 1-наклон вправо, 2-И. П., 3-наклон влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Не заваливать туловище вперед.
	<p>3. И. п. – о.с., палки в 2 руках, руки опущены вниз. 1-вдох, наклон вниз, коснуться пола палками пола, 2-И. П., выдох</p>	6-8 раз	Колени не сгибать.
	<p>4. И. П. – о.с., палки в 2 руках за головой. 1-подняться на носки, палки вверх, посмотреть на палки – вдох, 2-И. П. – выдох, голову опустить.</p>	6-8 раз	Максимально подниматься на носки, вдох через нос, выдох через рот.
	<p>5. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверху – вдох. 1-наклон вниз, правой рукой коснуться пола – выдох, 2-И. П. – вдох, 3-тоже левой рукой – выдох, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени прямые, вдох через нос, выдох через рот.
	<p>6. И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены. 1-наклон вниз, оставить палки на полу, 2-И. П., руки на пояс, 3-наклон вниз, взять палки с пола, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Колени не сгибать.
	<p>7. И. П. – основная стойка, палки держать стоя на полу. 1-8-махи в сторону правой ногой, 9- И. П., 10-18 - махи в сторону левой ногой</p>	8-10 раз	Ноги прямые
	<p>8. И. П. – основная стойка, палки в 2 руках перед грудью 1-3-обычные прыжки на 2 ногах, 4-подпрыгнуть высоко и поднять вверх палки</p>	2 раза по 15-20 прыжков.	Прыжки на носках

## Комплекс № 8

Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверху – вдох, 1-опустить голову и палки вниз –выдох, 2-палки вверх, голову назад – вдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>2.</b> И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках перед грудью. 1-палки вверх, посмотреть на них – вдох, 2-палки за плечи – выдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>3.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках стоят на полу, руки сверху. 1-наклон вперед, опираясь руками на палки, 2-3-покачивания, 4-И. П.</p>	6-8 раз	При наклоне голову не опускать вниз.
	<p><b>4.</b> И. п. – тоже. 1-выпад правой ногой вперед, палкиразвернуть левой рукой вперед, правой рукой назад («в ружье»), 2-И. П., 3-тоже с левой ноги, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Вниз не заваливаться.
	<p><b>5.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки вверху. 1-поворот туловища вправо, 2-И. П., 3-поворот туловища влево, 4-И. П.</p>	6-8 раз	Ноги с места не сдвигать.
	<p><b>6.</b> И. П. – стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, согнутых в локтях, 1-выпад правой ногой и поворот туловища вправо, руки вперёд, 2-И. П., 3-4-тоже в левую сторону.</p>	6-8 раз	Палки вниз не опускать.
	<p><b>7.</b> И. П. – о.с., палки в 2 руках, руки к груди 1-поднять колено и руки вверх – вдох, 2-И. П. – выдох, 3-тоже другой ногой, 4- И. П.</p>	10-15 раз	Выше колена, спину держать прямо.
	<p><b>8.</b> И. П.- о.с., палки в 2 руках, руки опущены 1-прыжок правая нога вперёд, палки вверх, 2- И. П., 3-прыжок левая нога вперёд, палки вниз, 4- И. П.</p>	3 раза по 30-40 раз	Спину держать прямо



## Комплекс № 9

Иллюстративный материал	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p><b>1.</b> И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены 1-поднять голову вверх, руки согнуть в локтях - вдох, 2-опустить голову и руки – выдох.</p>	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>2.</b> И. п.-стоя, ноги врозь, палки в 2 руках на груди 1-поднять палки вверх, посмотреть на них – вдох, 2-И. П. – выдох</p>	10-15 раз	Вдох через нос, выдох через рот.
	<p><b>3.</b> И. П. – стоя в наклоне, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены вниз 1-закрутить туловище вправо, 2-тоже влево.</p>	6-8 раз	Голову опустить вниз, спина круглая
	<p><b>4.</b> И п.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках за плечами 1- поднять в сторону правое колено к правому локтю, 2- И. П., 3-тоже в левую сторону, 4- И. П.</p>	6-8 раз	Чёткий наклон в сторону, колено поднимать выше.
	<p><b>5.</b> И. П.-о.с. палки в 2 руках, руки вперёд 1-4-кружиться вправо, 5-остановиться, затем, тоже в другую сторону.</p>	6-8 раз	Держать равновесие.
	<p><b>6.</b> И. П.- стоя, ноги врозь, палки в 2 руках, руки опущены 1-выпад вправо, палки вверх-вдох, 2-И. П., палки вниз-выдох, 3-4-тоже в другую сторону</p>	6-8 раз	Спина прямая.
	<p><b>7.</b> И. П.- стоя в упоре на палки 1-мах правой ногой назад, 2-И. П., 3-4-тоже в другую сторону.</p>	10-15 раз	Нога прямая.
	<p><b>8.</b> И. П.- стоя, палки в 2руках, руки наверху 1-прыжки на 2 ногах При ходьбе палки вниз.</p>	3 раза по 10-15 раз	Прыгать на носках, чередовать с ходьбой.



## Литература

1. *Шемятихин, В. А.* Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин ; [науч. ред. О. А. Мокроусова]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018 – 204 с.

2. *Волошина, Л.Н.* Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина. - М.: Учитель, 2017. - 854 с.

## Содержание

Предисловие.....	3
Комплекс № 1.....	4
Комплекс № 2.....	5
Комплекс № 3.....	6
Комплекс № 4.....	7
Комплекс № 5.....	8
Комплекс № 6.....	9
Комплекс № 7.....	10
Комплекс № 8.....	11
Комплекс № 9.....	12
Литература.....	13
Содержание.....	13