

Модуль «Экологический туризм «Шагай!» (инновационная деятельность МАДОУ № 23)

Задачи: приобщение детей к здоровому образу жизни через популяризацию туризма; использование скандинавской ходьбы как основного средства оздоровления дошкольников; формирование экокультуры и природолюбия посредством использования внутреннего и внешнего экотуризма; воспитание любви к природе родного края, Родины.

Основные виды детской деятельности: двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная.

Маркеры субъектного и системно-деятельностного подхода:

Варианты выбора формы и содержания деятельности	Эколого-тематическое содержание (цель, объект, вид детской деятельности); поход или прогулка; маршрут внешнего или внутреннего туризма; скандинавская ходьба или дозированная пешая прогулка без спортивного инвентаря; с бор природного материала для коллекций, продуктивной деятельности (например: камни, семена, сухие коряги, ветки, плоды и др.); атрибуты деятельности (Например: карандаш с блокнотом, фотоаппарат, бинокль, лупа и т.д.).
---	---

Варианты продуктивной деятельности

Фото 1. Скандинавской ходьбой можно заниматься в любое время года. Физкультура на улице у детей подготовительно группы.



Фото 2. Наблюдение по маршруту экологической тропы. Старшая группа.



Фото 3. Дозированная скандинавская ходьба (мини-походы) летом перед купанием в бассейне.

МАДОУ № 23

353990
Краснодарский край,
г.Новороссийск,
с.Гайдук,
ул.Ясельная, 2

Телефон: 88617269029
эл. адрес: gaidyk23sad@mail.ru
Эл. почта: proverka@example.com

МАДОУ № 23
г Новороссийск

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

методические
рекомендации



Краевая инновационная
площадка
«Повышение качества
дошкольного образования
через создание
экологической
образовательной среды в
ДОО
«Планета для жизни»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПАЛКИ?

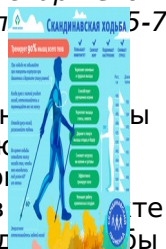
Палки следует выбирать по росту. Если палки будут неправильной длины, ходьба с ними может дать излишнюю нагрузку на мышцы и вместо пользы нанести вред. В тоже время подобрать палки очень легко. При подборе палок необходимо учитывать следующее: возьмитесь за рукоятку палки и пододвиньте локти ближе к телу. Если сгиб руки образует прямой угол, палки подобраны правильно;

высоту палок можно высчитать по формуле: $\text{рост} + \text{высота подошвы обуви} \times \text{коэффициент } 0,68$.

Примерная высота палок в сантиметрах для детей старшего дошкольного возраста (для 5-7 лет)

Острые концы палок предназначены для ходьбы по бездорожьям, помогают удерживать равновесие на льду. Проследите, чтобы в них были также наконечники для ходьбы по асфальту.

Прежде чем начать, возьмите в руки палки и отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать их в руках.



ОСНОВЫ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ

КАЖДЫЙ ШАГ - В СЧЕТ

До того, как взять палки в руки, попробуйте походить просто так. Это хорошая подготовка и помогает выбрать правильную осанку и ритм ходьбы. **НАЙДИТЕ ВЕРНОЕ ОЩУЩЕНИЕ**

Походите свободно, размахивая руками вперед-назад.

Теперь шагайте шире. Амплитуда движения рук увеличится.

Координация и ритм движений должны быть естественными.

ВНИМАНИЕ! ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОК !

Следите, чтобы плечи были расслаблены и опущены!

Не поднимайте руки выше пупка!

Учитесь правильно ходить!

Исходное положение: слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Палка под углом, отведена назад. Левую руку свободно держите на уровне таза и тяните назад.

Когда вы делаете шаг, противоположная рука с палкой уходит назад. Отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом остаются прямыми. Отводя руку назад, палка весит

необходимо сначала затем перекатом на носок.



Снимите напряжение мышц!

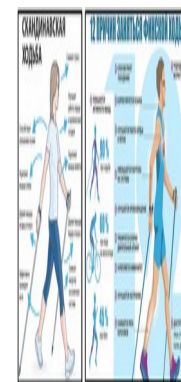
Дайте руке при движении назад полностью выпрямиться.

Благодаря охватывающей руку лямке при движении руки вперед палка выносится для нового толчка.

Следите, чтобы руки проходили близко к телу и не размахивайте ими слишком широко.

Сделайте РАЗМИНКУ!

Перед ходьбой сделайте небольшую разминку, чтобы разогреть и подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке.



Повышает иммунитет

Укрепляет мышцы

Улучшает осанку

Укрепляет сердце и сосуды

Снимает стресс