

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство»
«Центр развития ребёнка» города Калуги необособленное структурное
подразделение «Цветочный город»**

«ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

**Парциальная образовательная программа по обучению
скандинавской ходьбе детей старшего дошкольного
возраста (5-7 лет)**

Калуга 2019

Содержание парциальной образовательной программы «Шаги к здоровью» по обучению скандинавской ходьбе детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) (далее Программа)

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка.	4-5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5-6
1.1.2.	Основные принципы и подходы к формированию Программы.	6
1.1.3.	Значимые для разработки образовательной Программы характеристики	6-8
1.2.	Планируемые результаты	8-9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	10-11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	12
3.2.	Организация образовательной деятельности по обучению детей старшего дошкольного возраста основам скандинавской ходьбы	12-28
3.3.	Перспективный план НОД	29-38
3.4.	Список литературы	38
	Презентация Программы	39

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Парциальная общеобразовательная программа «Вместе к здоровью, вместе к движению» по обучению скандинавской ходьбе детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) (далее Программа) разработана рабочей группой педагогов МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги НСП «Цветочный город» в составе: заместителя директора Мешковой Е.В.; старшего воспитателя Мельниковой О.С.

Программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года). Программа может использоваться как часть, реализуемая участниками образовательных отношений, дошкольными образовательными учреждениями, работающими с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09.2013 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5-7 лет (скандинавская ходьба) с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, направленности.

Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия;

выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);

— формирование у детей начальных представлений о таком виде физической активности;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от старшего дошкольного возраста (5-7 лет):

— *старший дошкольный возраст* — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Программа рассчитана на два учебных года. Продолжительность занятий — 25 мин- для воспитанников 5-6 лет (старшая группа) – первый год обучения;

30 мин.- для воспитанников 6-7 лет (подготовительная группа)- второй год обучения один раз в неделю на свежем воздухе (4 неделя месяца).

1.1.1.Цель и задачи реализации программы

Цель Программы: Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами скандинавской ходьбы

Программа включает конкретное содержание обучения детей старшего дошкольного возраста правилам и технике скандинавской ходьбы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели приоритетными задачами развития и воспитания детей по Программе являются:

— укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования основ его двигательной культуры;

-приобретения опыта в двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, связанной с развитием таких качеств, как координация и гибкость) средствами скандинавской ходьбы;

-овладение детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) правилами и техникой скандинавской ходьбы;

— формирование представлений о таком виде двигательной активности , как скандинавская ходьба.

1.1.2. Основные Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения образовательного процесса на основе парциальной программы:

- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);

- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует и успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);

- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени непосредственной образовательной деятельности).

Программа построена в соответствии с принципами развивающего, личностно-ориентированного обучения, на основе системно-деятельностного подхода. Важным принципом является доступность предлагаемых детям форм работы, возможность успешного участия в них, самостоятельное отслеживание своих успехов и причин временных неудач.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Общая характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения

рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений,

отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с разработанной парциальной Программой выявляется уровень физического развития по ряду показателей:

- формирование знаний о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий;
- выполнение правильной техники выполнения скандинавской ходьбы;
- знание правил безопасности для себя и окружающих при обращении со спортивным инвентарем, в ходе проведения образовательной деятельности;

-

Способы определения результативности

Результативность освоения программы можно будет оценить по следующим параметрам:

- умению технически правильно выполнять ходьбу;
- умению справляться с предлагаемыми нагрузками согласно своему возрасту;
- сформированности знаний о скандинавской ходьбе, истории ее появления;
- соблюдению правил безопасности для себя и окружающих при обращении со спортивным инвентарем, в ходе проведения образовательной деятельности

Оценка результативности достигается в ходе наблюдения за проведением масс-старта по скандинавской ходьбе, беседы с воспитанниками, наблюдению во время образовательного процесса.

Виды контроля

Начальный – проводится с целью определения исходного уровня развития выносливости.

Итоговый – проводится с целью определения решения основных задач программы, динамики развития навыков.

Формы подведения итогов

Программой предусмотрены два вида контроля, но определяющим является итоговый. Под ним понимается прохождение контрольной дистанции (согласно возрасту).

Итоги подводятся на основании трех критериев:

- технике выполнения ходьбы;
- показанному результату;
- прогрессу за период обучения.

Периодичность проведения мониторинга: первый год обучения- в начале обучения мониторинг не проводится, второй год обучения- 2 раза в год (сентябрь, май).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности для воспитанников старшего дошкольного возраста

НОД проводится 1 раз в месяц (4 неделя месяца) на свежем воздухе (спортивная площадка НСП).

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— организовывать разнообразную двигательную активность детей во время непрерывной образовательной деятельности в разных формах (разминка, упражнения по освоению технике скандинавской ходьбы, игровые упражнения и др.);

— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;

— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

— формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

— воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

3. Приобщение детей к физической культуре:

— расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений, применяемых в скандинавской ходьбе;

— вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

— приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;

— развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;

— закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;

— обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;

— Игровой метод остается основным при организации занятий по скандинавской ходьбе. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Описание образовательной деятельности

Строевые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, «змейкой» без ориентиров. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения: традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела, выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами (в том числе, с палками для скандинавской ходьбы).

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной выполнения главных элементов скандинавской ходьбы.

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.

Бросание, ловля и метание.

Бросание мяча вверх, и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его. Метание вдаль в горизонтальную и вертикальную цели.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Формирование знаний о пользе спорта, занятий скандинавской ходьбой. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, строения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни (полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Учебно-методический комплект Программы «Вместе к здоровью, вместе к движению»

Таблица 1

Образовательная область	Наименование методического пособия
Физическое развитие	1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду [Текст] / М.П. Голощекина. - 2-е изд., испр. – М. : Просвещение, 1977. - 96 с.
	2. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. - М.: Эксмо, 2018. - 128 с.
	3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. - СПб.: Питер, 2018. - 144 с

Парциальная программа разработана с учётом принципа минимизации требований к материально-технической базе образовательной организации. В связи с этим перечень материалов и оборудования может быть дополнен на основе приводимого ниже необходимого минимума.

Перечень материалов и оборудования Программы «Вместе к здоровью, вместе к движению»

Таблица 2

Оборудование и инвентарь
Палки для скандинавской ходьбы с креплениями по количеству детей
Палки для скандинавской ходьбы с креплениями для инструктора по физической культуре (взрослые)
Конусы
Флажки
Мячи
Мягкие модули
Скамейки

3.2. Организация образовательной деятельности по обучению детей старшего дошкольного возраста основам скандинавской ходьбы

Образовательная деятельность может осуществляться в виде НОД по ОО «Физическое развитие», проводимой на свежем воздухе 1 раз в месяц (4 неделя месяца) на спортивной площадке НСП. Длительность занятий зависит от возраста воспитанников.

Таблица 3

Конструктор продолжительности НОД

Максимальная продолжительность НОД по ОО «Физическое развитие»	Воспитанники 5-6 лет	Воспитанники 6-7 лет
	25 мин.	30 мин.
Количество занятий в месяц	1 занятие (4 неделя месяца)	
Количество занятий в год	9 занятий + 2 занятия мониторинга (11 занятий)	

Таблица 4

Структура НОД

• Вводная часть
• Разминка (5-7 минут)
• ходьба (иногда с дополнительными упражнениями)
• дыхательные упражнения
• игровые упражнения

**Содержание Программы обучения детей старшего дошкольного возраста
скандинавской ходьбе**

Программа содержит 5 модулей позволяющих разнообразно организовать НОД по освоению детьми старшего дошкольного возраста правил и техник скандинавской ходьбы:

1. освоение правил и техники скандинавской ходьбы;
2. упражнения разминки (разогрев и подготовка мышц тела к предстоящей нагрузке);
3. применение на занятиях комплексов упражнений, используемых при скандинавской ходьбе;
4. комплексы дыхательных упражнений;
5. комплексы игровых упражнений

Модуль I. «Освоение правил и техники скандинавской ходьбы»

Включает в себя 2 этапа: информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения дошкольниками правил и техники скандинавской ходьбы; освоение разминочных упражнений.

Первый этап- ознакомление с видом спорта «скандинавская ходьба», создание

представлений о нем. Главным способом являются предметный показ и словесные объяснения, а также введение игровых элементов.

Ребенок должен узнать, что от правильной техники скандинавской ходьбы зависит многое: желание заниматься, состояние здоровья и т. п.

Второй этап - практическое овладение движением, заключающееся в разучивании его элементов и их сочетание в целом при воспроизведении техники скандинавской ходьбы.

Необходимо донести до детей на первых занятиях одно важное правило в данном виде спорта: опорная фаза движения состоит из прикосновения пятки, перехода на всю ступню, а потом уже кончиками пальцев.

Детям старшего дошкольного возраста при освоении данного модуля предстоит усвоить, что в процессе скандинавской ходьбы стопы должны легко перекашиваться с пятки на носок. Кисть руки, которая будет позади, должна открываться, спина остается ровной. Особое внимание уделяется дыханию. Первые два шага - вдох носом, два вторых - выдох ртом. Если ходьба интенсивная, то дыхание должно быть только через рот. Чем больше замахиваются руки, тем шире получается шаг и увеличивается физическая нагрузка.

Игровые элементы для освоения правил и техники скандинавской ходьбы


Таблица 5

<p>1. Игровое тренировочное упражнение «учимся ходить»</p> <p>1. Закрепляем ремневые петли палок в руках, опускаем руки и начинаем движение, не обращая внимания на палки. Концентрируемся на мягкой, свободной ходьбе с опущенными и свободными плечами, легко и непринужденно покачивая руками вперед и назад.</p> <p>2. Идем с палками, слегка удерживаем их и покачиваем вместе с туловищем, но не используем. Начинаем удлинять шаг, перекачиваясь подошвой от пятки к носку, выполняя толчок от колена.</p>	
<p>2. Игровое тренировочное упражнение «учимся ходить» (с палками)</p> <p>1. Переходим к использованию палок и концентрируемся на них. Войдя в ритм, отталкиваемся так, чтобы они в конце оказались позади линии таза.</p> <p>2. Палки необходимо держать ближе к телу. Таз поднимаем высоко, корпус слегка наклонен вперед, полностью не выпрямляемся. Двигаться необходимо в</p>	

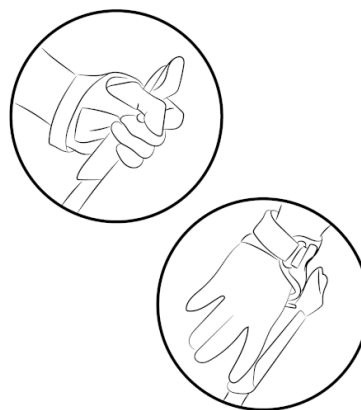
<p>ритме: левая рука – правая нога и наоборот.</p>	
<p>3. Игровое тренировочное упражнение «шаг-рука»</p> <p>И.п.-О.с.</p> <p>1.Сделать шаг вперед правой ногой, одновременно вперед вывести левую руку и наоборот. Следует обратить внимание, что спину при этом надо держать ровно, плечи расслабленными и не поднятыми вверх.</p> <p>Обратить внимание детей на следующие правила:</p> <p><i>При ходьбе рекомендовать полностью не выпрямляться, т.е. не выпрямлять ноги. Чем больше согнуты ноги, тем будут эффективнее занятия. Руки должны быть согнуты в локтях, при этом назад их заводить нельзя.</i></p> <p><i>Сначала упражнения выполняется без палок, а затем с палками. Палки нужно держать близко к туловищу, чтобы было легче отталкиваться.</i></p>	
<p>4. Игровое тренировочное упражнение «перекат стопы»</p> <p>И.п.-О.с.</p> <p>1.Сделать шаг вперед правой ногой, при этом ногу сначала поставить на пятку, затем, перекатываясь, на носок. То же выполнить с левой ногой.</p> <p>Обратить внимание детей на следующие правила:</p> <p><i>Необходимо следить, чтобы во время движения стопа каждой ноги полностью ступала на землю.</i></p>	

Информационный материал

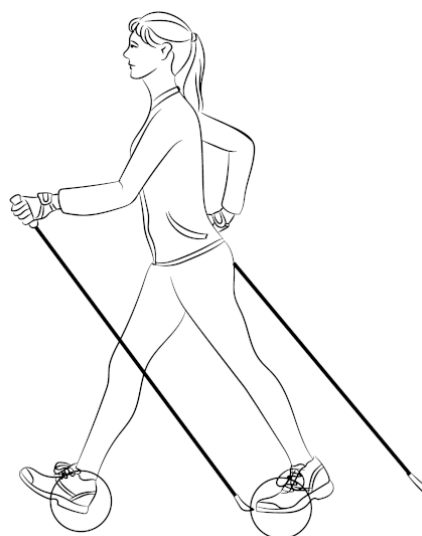
«Правила скандинавской ходьбы» для детей старшего дошкольного возраста

<p>Правило № 1. Держите спину прямо. Любое отклонение усилит нагрузку на позвоночник.</p>	
--	---

Правило № 2. Когда вся ваша рука идет вперед, кисть плотно сжимайте вокруг палки. В то время, когда ваша рука направляется назад, слегка разжимайте ее, постепенно отпуская палку.



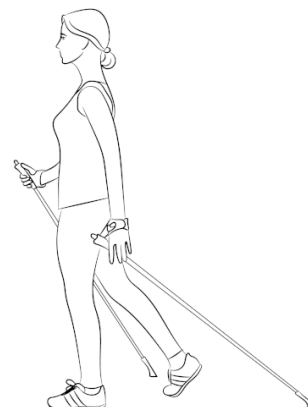
Правило № 3. Стопу ноги мягко опускайте сначала на пятку, затем перекатом на носок.



Правило № 4. Скандинавская ходьба должна быть равномерной. Выберите темп, в котором вам комфортно идти, и придерживайтесь его на протяжении всего занятия.



Правило № 5. Когда вы ступаете левой ногой, то в такт с ней выступает правая рука. И наоборот. Именно этот принцип и обеспечивает основную силовую нагрузку на все группы мышц.




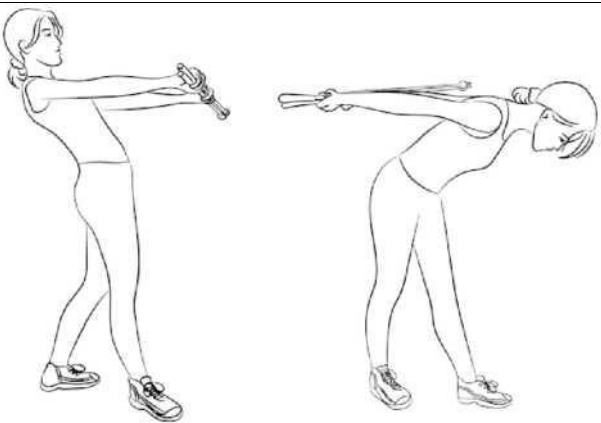

После освоения детьми старшего дошкольного возраста представленных игровых упражнения на правила и технику скандинавской ходьбы, и перед каждым последующим занятием, прежде чем приступить к ходьбе, следует сделать разминку (около 5-10 минут).
Рекомендуется выпол

ить несколько простых упражнений на растяжку.

Модуль II «Упражнения для разминки»

Перед занятиями с детьми проводят небольшую разминку, чтобы разогреть и подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке, дабы избежать растяжений или повреждений:

Таблица 6

<p>Упражнение 1. Берем палку для скандинавской ходьбы за оба конца, приводим ее в горизонтальное положение, затем поднимаем над головой. Далее совершаем 3-4 последовательных наклона вправо и влево.</p>	
<p>Упражнение 2. Выставляем одну ногу вперед. Делаем наклон вперед, руки при этом направляем назад. Затем наклоняемся назад, а руки направляем вперед. Сделав 3-4 наклона, выставляем вперед другую ногу и повторяем упражнение.</p>	
<p>Упражнение 3. Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, чтобы концы упирались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания. Рекомендуется выполнять не менее 15. Новичкам следует начинать с 3-4 приседаний, а затем постепенно увеличивать количество.</p>	

Упражнение 4.

Опираемся на палку правой рукой, сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10-20 секунд. Стоим прямо. Затем проделываем то же упражнение с правой ногой.



Упражнение 5.

Обе палки ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. Вытягиваем одну ногу вперед и ставим ее на пятку, носок вверх. Другую ногу осторожно сгибаем в колене и наклоняемся вперед. При этом спину необходимо держать ровно, не гнуться. Задерживаемся в таком положении на 15 секунд. Затем повторяем упражнение, выставляя вперед другую ногу.



Упражнение 6.

Берем в каждую руку по палке и слегка отводим руки в стороны. Затем направляем руки назад и вверх. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение повторяем три раза, плавно, без рывков.



Упражнение 7.

Обе палки для ходьбы в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми руками. Пять раз прогибаемся.



Упражнение 8.

Берем палку в одну руку, поднимаем руку вверх и, сгибая в локте, закидываем за голову, чтобы палка оказалась за спиной. Нижний конец перехватываем другой рукой, заводя руку за спину на уровне таза. Поднимаем верхнюю руку вверх, пока не почувствуем натяжение мышц нижней руки. Повторяем упражнение, поменяв руки местами.



Модуль III «Комплексы дополнительных упражнений, используемые при скандинавской ходьбе детьми старшего дошкольного возраста»

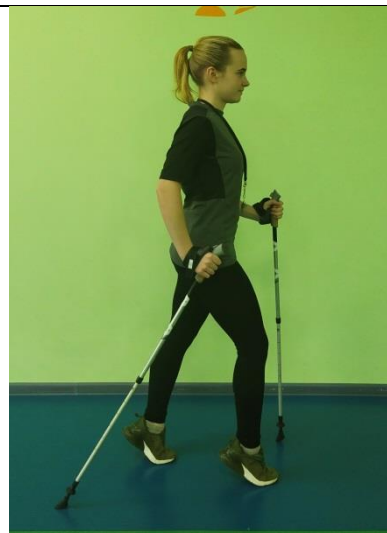
Эти упражнения позволяют увеличить нагрузку, укрепить мышцы ног или рук, делают НОД по обучению детей старшего дошкольного возраста скандинавской ходьбе более разнообразными.

Таблица 7

Упражнения для ног

1. Ходьба на полупальцах

Ходьба на полупальцах (подушечки под пальцами ног). Старайтесь вытягиваться макушкой вверх и не скручивать шею. Сделайте 8-10 шагов на полупальцах, далее — столько же шагов на пятках .



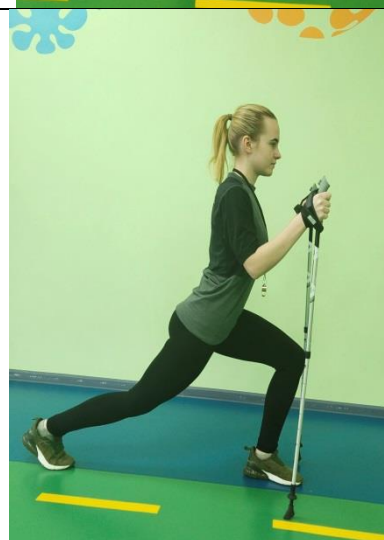
2. Ходьба с высоко поднятыми коленями

Старайтесь как можно выше поднять ногу, согнутую в коленном суставе, противоположная рука тоже поднимается вверх. Как усложнение для тренировки баланса: опорная нога на полупальцах и пальцах, пятка отрывается от земли. Выполните 8-10 повторений .



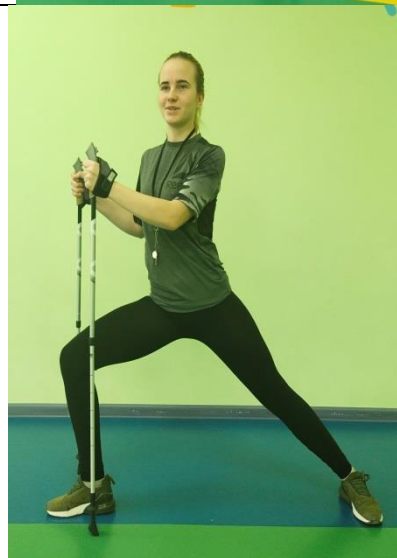
3. Выпады вперед

Сделайте широкий шаг, пятку ноги, которая сзади, тяните к земле. Растяните икроножную мышцу и заднюю поверхность бедра. Выполните 6-8 повторений для каждой ноги. Снижайте темп, если начинаете задыхаться.



4. Приставные шаги

Встаньте боком, сделайте широким шаг одной ногой вбок. Опирайтесь на палки. Почувствуйте, как растягиваются внутренние мышцы бедра. Выполните 6-8 повторений для каждой ноги



5.Подъем прямой ноги вверх

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Плечи расправлены, лопатки опущены вниз. Палки в руках, поднятых вверх.

Поднимаем вверх прямую ногу, наклоняемся к ней, стараемся дотянуться палкой до носка поднятой ноги. Делаем 6-8 повторения для каждой ноги.



6.Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх

И.п. О.с. Плечи расправлены, лопатки опущены вниз. Палки в руках, поднятых вверх.

Поднимаем колено к животу и опускаем палки вниз. Затем поднимаем вверх прямую ногу и стараемся дотянуться палкой до носка поднятой ноги. Делаем 6-8 повторений для каждой ноги.



Упражнения для рук

7.Ходьба с одной палкой

Ходьба с одной палкой развивает координацию и тренирует расслабление запястья при положении руки сзади, выполните 10-12 шагов под каждую руку (предлагается для выполнения детям старшего дошкольного возраста только после полного освоения техники скандинавской ходьбы).



8. Шаг с максимальным упором на палки

Шаг с максимальным упором на палки это упражнение похожее на выпады, но тут все внимание детей должно быть сконцентрировано на руках, повторите 8-10 раз.



9. Вытяжение рук назад от плеча

Вытяжение рук назад от плеча дот кончиков пальцев. Руки вдоль палок, большой палец направлен вниз к земле. Это упражнение можно делать, как только устают руки, без ограничений.



Упражнения для рук и ног

10. Боковые скручивания

И.п. Ос. Палки удерживаются двумя руками вертикально, как при гребле веслом на каноэ.

Делаем «гребок» палками вниз- назад, напрягая косые мышцы живота и поднимая колено со стороны скручивания.



11. Полуприсед с поворотом

И.п. Ноги шире плеч, стопы развернуты на 45 градусов в стороны. Прямые руки с палками вытянуты вперед.

Садимся в полуприсед и из этого положения поворачиваем корпус в стороны, заводя руки с палками по кругу как можно дальше.



Модуль V «Комплексы игровых упражнений»

Большая роль при обучении детей технике скандинавской ходьбы принадлежит играм. Они вызывают интерес данному виду спорта, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык скандинавской ходьбы, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь

тогда, когда сформирован двигательный навык скандинавской ходьбы. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Также детям старшего дошкольного возраста доступны игры с элементами соревнования. При проведении этих игр можно оформить спортивный участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Комплексы игровых упражнений

Таблица 9

1.«Пройди и не задень»	
Задача	Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.
Оборудование	6 конусов
Ход игры	Устанавливаются 6 конусов на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит конусы, стараясь их не задеть.
Правила игры	Не пропускать конусов, стараться соблюдать все правила техники скандинавской ходьбы.
2.«Трамвай»	
Задача	Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в технике скандинавской ходьбы
Ход игры	Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится группой (это трамвай). Дети идут по в любых направлениях, встречаясь, расходятся не сталкиваясь, не теряя свою группу (свой трамвай)
Правила игры	Обходить идущий навстречу трамвай, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.
3.«Поменяй флажки»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбе в быстром темпе
Оборудование	Конусы, флажки двух цветов (по два на каждого ребенка)
Ход игры	Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету
Правила игры	Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки
4.«Будь внимателен»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбе, развивать внимание
Оборудование	Флажки красного, желтого и зеленого цвета
Ход игры	Дети идут в технике скандинавской ходьбы друг за другом. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут прямо, желтый — замедляют шаг, красный флажок — все останавливаются.
Правила игры	Дети идут по кругу на расстоянии 2—3 м друг от друга. Педагог находится в центре круга.
5.«Идите за мной»	

Задача	Упражнять детей в быстром темпе передвижения в технике скандинавской ходьбы
Ход игры	Дети ходят по кругу. Инструктор по физической культуре находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут вслед за инструктором в более быстром темпе.
6.«Попади в цель»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбе, развивать навыки метания
Оборудование	Мишень, набивные мячи по количеству членов команды.
Ход игры	Дети идут по дистанции. Задача-остановиться на отметке возле мишени, попасть в нее набивным мячом и продолжить движение
Правила игры	. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием и больше всех попавшая в цель..
7.«Кто быстрее принесет мяч (снежный ком)»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбы
Оборудование	набивные мячи по количеству членов команды.
Ход игры	Дети стартуют одновременно по сигналу по дистанции. Задача-как можно быстрее принести мяч (снежок) на финиш
8.«Заморожу»	
Задача	Упражнять детей закреплению правильного положения рук и ног при скандинавской ходьбе
Ход игры	Дети идут по дистанции. Задача- по сигналу замереть на месте
Правила игры	.Выигрывает тот, чья постановка рук и ног при ходьбе была самая правильная.
9.«Эстафета в парах»	
Задача	Упражнять детей в быстром темпе передвижения в технике скандинавской ходьбы
Ход игры	Дети делятся на пары. По сигналу пара начинает движение, соревнуясь с противоположной парой. Выигрывает пара быстрее пришедшая на финиш
10.«Солнышко»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбе
Оборудование	Музыкальное сопровождение
Ход игры	Участники передвигаются скандинавской ходьбой в разных направлениях по игровой площадке под музыку, как только музыка затихает, участники собираются в центре площадки ,вытянув туловище вперед, опираясь при этом на палки .
Правила игры	Как можно быстрее собраться в круг и замереть в правильном положении
11.«Геометрическая фигура»	
Задача	Упражнять детей скандинавской ходьбе
Ход игры	Участники ходят скандинавской ходьбой по игровому полю, инструктор зачитывает стишки, загадки -Нет углов у меня И похож на блюдце я, На тарелку и на крышку, На кольцо, на колесо. Кто же я такой, друзья? Назовите вы меня! Круг. Три вершины,

	<p>Три угла, Три сторонки – Кто же я? Треугольник. -Не овал я и не круг, Треугольнику не друг. Прямоугольнику я брат, А зовут меня ... квадрат. -Вы подумайте, скажите ... Только помнить вы должны: Стороны фигуры этой Противоположные равны. Прямоугольник -Ромб Змей воздушный не простой! Змей, он в форме ромба! Он взлетает над землёй Даже выше дома.</p>
Правила игры	Участники ходят скандинавской ходьбой по игровому полю, инструктор зачитывает стишки, загадки, дети должны разгадать и выложить из палок названную (загаданную) геометрическую фигуру.
12. «Быстрый лягушонок»	
Задача	Развивать навыки прыжков на двух ногах через предмет
Оборудование	Палки для скандинавской ходьбы
Ход игры	Участники перепрыгивают друг за другом через палки для скандинавской ходьбы, которые лежат на игровой площадке на расстоянии по кругу, участники должны догнать впереди прыгающего.
Правила игры	Участники должны догнать впереди прыгающего. Участник которого догнали выбывает из игры
13. «Перемена мест»	
Задача	Развивать навыки скандинавской ходьбы в быстром темпе
Оборудование	Ориентиры для линий старта и финиша
Ход игры	Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой. По сигналу инструктора «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают ходьбу меняясь местами.
Правила игры	Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку.
14. «Быстрее по местам»	
Задача	Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.
Оборудование	Палки для скандинавской ходьбы
Ход игры	Дети стоят в кругу (выложен из палок для скандинавской ходьбы) на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается плоским предметом на полу. По слову «бегите», (прыгай, ходи) дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Затем убирается у один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила игры	Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку.
15. «Горячий факел»	
Задача	Развитие быстроты реакции
Оборудование	Палки для скандинавской ходьбы
Ход игры	Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу скандинавскую палку, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку -останавливаются.
Правила игры	Тот, в чьих руках оказался палка, выходит из игры. Если палку роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми палка мяч. Побеждает оставшийся.
16. «Запрещенное движение»	
Задача	Развитие быстроты реакции
Оборудование	Палки для скандинавской ходьбы
Ход игры	С помощью скандинавских палок делаем упражнения из комплекса разминки. Одно упражнение, объявляется запретным, дети, которые повторили запретное упражнение проигрывают.
17. «Ловишка с мячом»	
Задача	Развитие быстроты реакции
Оборудование	Палки для скандинавской ходьбы, навыков метания, бега
Ход игры	В центре площадки выкладываем круг из скандинавских палок. В центре круга находится ловишка, у его ног лежит два мяча разного размера. Ловишка выполняет ряд движений, дети стоят вокруг повторяют эти движения: хлопки, подскоки, приседания, наклоны. По сигналу инструктора «Беги», дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи и бросает в убегающих детей. По сигналу «В круг» ; дети снова становятся в круг и выбирается новый ловишка. После нескольких повторений определяют самого меткого ловишку.
18. «Два прихлопа»	
Задача	Развитие быстроты реакции, умения выполнять движения в соответствии с текстом
Ход игры	<p>Два притопа, два прихлопа (по 2 раза топаем ногами, хлопаем в ладоши)</p> <p>Ежики, ежики, (показываем растопыренные пальцы)</p> <p>Наковальня, наковальня, (ударяем кулак о кулак)</p> <p>Ножницы, ножницы. (руками показываем ножницы)</p> <p>Бег на месте, бег на месте (бежим на месте)</p> <p>Зайчики, зайчики. (показываем уши)</p> <p>Ну-ка дружно, ну-ка вместе:</p> <p>Девочки! (все девочки кричат: «Девочки!»)</p> <p>Мальчики! (все мальчики кричат: «Мальчики!»)</p>
19. «Волны»	
Задача	Формирование дружеских отношений
Ход игры	Дети садятся в круг, а инструктор предлагает им вспомнить, как они летом купались в речке (море, пруду). Предлагает детям представить, что сейчас они будут купаться в море и качаться на волнах. Предлагает встать, улыбнуться и изобразить волны руками. Дети изображают волны руками, а ведущий следит, чтобы все дети улыбались. После этого инструктор предлагает всем детям по очереди искупаться в море.

	Купающийся встает в центре, а дети, изображающие волны, по очереди подбегают и ласково похлопывают и поглаживают его. Когда все волны погладили купающегося, он превращается в волну, а купающимся становится другой ребенок.
20. «Речка- берег»	
Задача	Развитие двигательных и коммуникативных навыков
Оборудование	Отметить две параллельные линии
Ход игры	На игровой площадке проводят 2 параллельные линии. Между ними — «река». Все игроки становятся на берег или на оба берега «реки». Ведущий быстро говорит: «В реку!», и игроки прыгают в реку. Ведущий кричит «На берег!», и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим.
21. «Наоборот»	
Задача	Развитие навыков ловли мяча, коммуникативных навыков
	<p>Ребята вставайте все в круг. И нам с вами пришел черед Сыграть в игру “Наоборот”.</p> <p>Скажу тебе назад, ответишь ты вперед. Скажу я слово высоко, а ты ответишь низко Скажу я слово далеко, А ты ответишь близко Скажу я слово тяжело, Ответишь мне – легко, Скажу тебе мороз, а ты ответишь зной, Скажу я слова вам густой, ответишь ты мне жидкий Скажу я слово потерял, И скажешь ты нашел Скажу тебе я слово трус, Ответишь ты: храбрец Теперь начало я скажу, Ну отвечай: конец.</p> <p>Логопед: Ну а нам с вами пора возвращаться домой. Закрывайте глазки и как только я назову число 5 вы глаза откроите. 1,2.3.4.5 вот и дома мы опять.</p>

Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности

Первый год обучения

(воспитанники 5-6 лет)

Таблица 10

СЕНТЯБРЬ	
Задачи НОД на сентябрь	-формирование представлений о новом виде спорта «Скандинавская ходьба», его истории; -обучение основным навыкам скандинавской ходьбы; -изучение правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша
Вводная часть	Знакомство с детьми. Ознакомление с видом спорта-скандинавская ходьба. Совместное с детьми выявление физических и личностных качеств, необходимых спортсмену. Знакомство с историей скандинавской ходьбы. Ознакомление с назначением разминки, правилами её проведения, правилами безопасности и личной гигиены. Изучение правила опорной фазы движения при ходьбе.
Разминка	Упражнения 1-8 (Модуль 2, Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Игровое тренировочное упражнение «Учимся ходить» (без палок); «Учимся ходить с палками» (модуль1. Упражнение 1,2)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Кто правильно приготовит палки для скандинавской ходьбы»; «Кто лучше всех покажет правила опорной фазы движения при ходьбе»; «Догонялки» (бег без палок) (Модуль???)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; мячи
Вводная часть	Знакомство с разными по форме и назначению видами приветствия . Повторение правила опорной фазы движения при ходьбе.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Игровое тренировочное упражнение «Учимся ходить с палками»; «Шаг-рука» (модуль1. Упражнение2,3)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Два прихлопа» ; «Ловишка с мячом» (модуль 5. Игровые упражнения 15,16)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре;
Вводная часть	Приветствие детей в различной форме. Закрепление правила опорной фазы движения при ходьбе.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Игровое тренировочное упражнение «Шаг-рука» ; «Пережат стопы» (модуль1. Упражнение 3,4)

Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Волны»; «Горячий факел»; «Запрещенное движение» (игровые упражнения 15,16,19)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре;
Вводная часть	Закрепление правила опорной фазы движения при ходьбе.
Разминка	Упражнения 1-8 (Модуль 2, Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Игровое тренировочное упражнение «Шаг-рука»; «Пережат стопы» (модуль 1 упражнения 3,4)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровое упражнение «Пройди и не задень»; «Горячий факел» (модуль 5. Игровые упражнения 1,15)
ОКТАБРЬ	
Задачи НОД на октябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение основным навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -изучение правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша, мел; флажки
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Ходьба с высоко поднятыми коленями (модуль 3. Упражнение 1-2)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Волны»; «Речка-берег»; «Поменяй флажки» (модуль 5 игровые упражнения 3,19,20)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Ходьба с высоко поднятыми коленями (модуль 3. Упражнение 1-2)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Наоборот»; «Будь внимателен» (модуль 5 игровые упражнения 4, 21)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, флажки, мел
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Приставные

деятельности	шаги(модуль 3. Упражнение 3-4)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Волны»; «Горячий факел» ; «Будь внимателен»
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Приставные шаги (модуль 3. Упражнение 3-4)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровое упражнение «Поменяй флажки» ; «Речка-берег»
НОЯБРЬ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Подъем прямой ноги вверх; Ходьба с высоко поднятыми коленями (модуль 3. Упражнение 2,5)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Идите за мной»; «Заморожу» (модуль 5 игровые упражнения 5,8)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Подъем прямой ноги вверх; Ходьба с высоко поднятыми коленями (модуль 3. Упражнение 2,5)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Трамвай» ; «Кто быстрее принесет мяч» (модуль 5 игровые упражнения 2,7)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.

Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Попеременный подъём колена к животу и прямой ноги вверх ; Ходьба с одной палкой(модуль 3. Упражнение 6,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Идите за мной»; «Заморожу» (модуль 5 игровые упражнения 5,8)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Попеременный подъём колена к животу и прямой ноги вверх ; Ходьба с одной палкой (модуль 3. Упражнение 6,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровое упражнение «Трамвай» ; «Кто быстрее принесёт мяч» (модуль 5 игровые упражнения 2,7)
ДЕКАБРЬ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Приставные шаги; шаг с максимальным упором на палки(модуль 3. Упражнение 4,8)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Идите за мной»; «Заморожу» (модуль 5 игровые упражнения 5,8)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Вытяжение рук назад от плеча (модуль 3. Упражнение 3,9)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Трамвай» ; «Кто быстрее принесет мяч» (модуль 5 игровые упражнения 2,7)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы

Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Приставные шаги; шаг с максимальным упором на палки(модуль 3. Упражнение 4,8)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Идите за мной»; «Заморожу» (модуль 5 игровые упражнения 5,8)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Вытяжение рук назад от плеча (модуль 3. Упражнение 3,9)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровое упражнение «Трамвай» ; «Кто быстрее принесёт мяч» (модуль 5 игровые упражнения 2,7)
ЯНВАРЬ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Боковые скручивания(модуль 3. Упражнение 1,10)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Эстафета в парах»; «Солнышко» (модуль 5 игровые упражнения 9,10)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба с высоко поднятыми коленями; Полуприсед с поворотом (модуль 3. Упражнение 2,11)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Будь внимателен»; «Геометрическая фигура» (модуль 5 игровые упражнения 4,11)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы

Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Боковые скручивания(модуль 3. Упражнение 1,10)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Эстафета в парах»; «Солнышко» (модуль 5 игровые упражнения 9,10)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Вытяжение рук назад от плеча (модуль 3. Упражнение 3,9)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Будь внимателен»; «Геометрическая фигура» (модуль 5 игровые упражнения 4,11)
ФЕВРАЛЬ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх (модуль 3. Упражнение 1,6)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Попади в цель»; «Заморожу» (модуль 5. Упражнение 6,8)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба с высоко поднятыми коленями; Ходьба с одной палкой (модуль 3. Упражнение 2,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Эстафета в парах»; «Солнышко» (модуль 5. Упражнение 9,10)

3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	\Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх (модуль 3. Упражнение 1,6)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Попади в цель»; «Заморожу» (модуль 5. Упражнение 6,8)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба с высоко поднятыми коленями; Ходьба с одной палкой (модуль 3. Упражнение 2,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Эстафета в парах»; «Солнышко» (модуль 5. Упражнение 9,10)
МАРТ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Шаг с максимальным упором на палки(модуль 3. Упражнение 3,8)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Геометрическая фигура»; «Быстрый лягушонок» (модуль 5. Упражнение 11,12)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Приставные шаги; Вытяжение рук назад от плеча (модуль 3. Упражнение 4,9)

Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Перемена мест»; «Горячий факел» (модуль 5. Упражнение 13,15)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Выпады вперед; Шаг с максимальным упором на палки(модуль 3. Упражнение 3,8)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Геометрическая фигура»; «Быстрый лягушонок» (модуль 5. Упражнение 11,12)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Приставные шаги; Вытяжение рук назад от плеча (модуль 3. Упражнение 4,9)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Перемена мест»; «Горячий факел» (модуль 5. Упражнение 13,15)
АПРЕЛЬ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Подъем прямой ноги вверх ; Боковые скручивания(модуль 3. Упражнение 5,10)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Трамвай»; «Два прихлопа» (модуль 5. Упражнение 2,18)
2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.

Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх; Полуприсед с поворотом (модуль 3. Упражнение 6,11)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Пройди и не задень»; «Идите за мной» (модуль 5. Упражнение 1,5)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Подъем прямой ноги вверх ; Боковые скручивания(модуль 3. Упражнение 5,10)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Трамвай»; «Два прихлопа» (модуль 5. Упражнение 2,18)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх; Полуприсед с поворотом (модуль 3. Упражнение 6,11)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Пройди и не задень»; «Идите за мной» (модуль 5. Упражнение 1,5)
МАЙ	
Задачи НОД на ноябрь	-расширение представлений о виде спорта «Скандинавская ходьба»; -обучение навыкам скандинавской ходьбы; развитие беговых навыков, навыков броска и ловли мяча -закрепление правил безопасности
1 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре; конусы для обозначения старта и финиша,
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх (модуль 3. Упражнение 1,6)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Кто быстрее принесет мяч»; «Заморожу» (модуль 5. Упражнение 7,8)

2 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба с высоко поднятыми коленями; Ходьба с одной палкой (модуль 3. Упражнение 2,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Перемена мест»; «Быстрый лягушонок» (модуль 5. Упражнение 12,13)
3 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре , конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба на полупальцах; Попеременный подъем колена к животу и прямой ноги вверх (модуль 3. Упражнение 1,6)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Кто быстрее принесет мяч»; «Заморожу» (модуль 5. Упражнение 7,8)
4 неделя	
Физкультурно-игровое оборудование	Палки для скандинавской ходьбы по количеству детей и инструктора по физической культуре, мячи, конусы
Вводная часть	Приветствие детей. Повторение правил безопасности при ходьбе. Совместное составление плана занятия.
Разминка	Упражнения 1-8 (Комплекс упражнений для разминки)
Содержание двигательной деятельности	Ходьба по заданному маршруту; Ходьба с высоко поднятыми коленями; Ходьба с одной палкой (модуль 3. Упражнение 2,7)
Дыхательные упражнения	
Игровая деятельность	Игровые упражнения «Перемена мест»; «Быстрый лягушонок» (модуль 5. Упражнение 12,13)
Мониторинг	Проведение масстарта «Шаги к здоровью» по скандинавской ходьбе
Всего	11 занятий

Список литературы

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду [Текст] / М.П. Голощекина. - 2-е изд., испр. – М. : Просвещение, 1977. - 96 с.
2. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. - М.: Эксмо, 2018. - 128 с.
3. Кульков, Д.Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д.Е. Кульков. - М.: АСТ, 2018. - 830 с.
4. Линдберг, Александр Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / Александр Линдберг. - М.: Вектор, 2015. - 256 с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. - СПб.: Питер, 2018. - 144 с

Пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных организаций, инструкторам по физической культуре, педагогам системы дополнительного образования. Структура парциальной программы соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования, что даёт возможность использовать её в качестве раздела обязательной части основной образовательной программы дошкольного образования, при разработке части программы, формируемой участниками образовательных отношений, для проведения кружковой работы в ДОО или в организациях системы дополнительного образования.

В пособии представлены нетрадиционные подходы к решению задач физического развития детей старшего дошкольного возраста, развития важнейших психических процессов, личностных и физических качеств, формирования мотивационной основы двигательной, познавательной, игровой и коммуникативной деятельности, предпосылок учебной деятельности. В программе рассмотрена логика и система построения образовательного процесса с учётом данных задач, возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, перспектив их дальнейшего личностного и спортивного становления.