

**Программа дополнительного образования для  
детей  
дошкольного возраста 5-6 лет физкультурно-  
оздоровительной направленности  
«Скандинавская ходьба»**

Разработчик программы  
Николаева Елена Васильевна  
Инструктор по ФК  
Высшей квалификационной категории

## **Основание для разработки программы:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», ст.14, «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»
2. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.1249 – 03 (пункты: 2.12; 2.12.2; 2.12.3; 2.12.5; 2.13.16; 2.13.17).
3. Инструктивно – методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста»
4. Письмо МО РФ от 28.04.2003 года № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 июля 2011 г. N 2151 г. Москва "Об утверждении федеральных государственных требований
6. Концепция одаренности

### **Цель программы:**

Оптимизация двигательной активности детей и достижения «запаса прочности здоровья». Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДОУ. Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе на лыжах

### **Задачи программы**

1. Укреплять здоровье, вести коррекцию недостатков телосложения, повышения функциональных возможностей организма. Тонизировать мышечный корсет ребенка.
2. Создать условия для мотивации детей к двигательной активности.
3. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные.
4. Воспитывать привычку здорового образа жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время.

### **Ожидаемый результат**

1. Повышение индекса здоровья у воспитанников ДОУ
2. Повышение уровня физической подготовленности детей
3. Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.
4. Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
5. Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

### **Организация контроля за реализацией Программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет:

- Заведующий ДОУ
- Заместитель заведующего по ВМР
- Совет родителей (законных представителей)

**Срок реализации Программы** - 1 учебный год

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	<b>Страница</b>
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Цель и задачи реализации программы	6
1.3 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет	6
1.4 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста 5 - 6 лет	7
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1 Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДОУ	7
2.2 Комплексно-тематическое планирование	8-20
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1 Расписание образовательной деятельности	21
3.2 Учебный план	21-22
3.3 Развивающая предметно-пространственная среда	22
3.4 Достижения детьми планируемых результатов освоения программы художественно – эстетической направленности	22-23
<b>IV. Заключительный раздел</b>	
4.1 Контроль за реализацией программы	24-27
4.2 Механизм реализации программы	28
4.3 Взаимодействие с социальными партнерами и родителями	29
Список литературы	30
<b>V. Приложения (презентация «Скандинавская ходьба» (флэшноситель))</b>	31-39

# І. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Содержание программы по обучению детей скандинавской ходьбе определяется авторами: технологии «Скандинавская ходьба» по методикам профессора Пак Чжэ Ву, врача Ириной Свитенковой на базе собственного Центра Спирального фитнеса «Невская улыбка» в С.–Петербурге. Опыта работы Штинниковой Виктории Васильевны, Пузыня Анны Александровны инструкторов по физической культуре.

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, т.е. месяц, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей ходьбы.

При составлении Программы руководствовалась: общедидактическими принципами и ведущими положениями дошкольной педагогики, теории и методики физического воспитания и развития;

- *научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- *комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- *адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья
- *результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- *комплексного подхода* к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- *вариативности* использования предложенного содержания.

Качественные преобразования моторной сферы детей старшего дошкольного возраста происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей.

Данная программа рассчитана для детей 5-6 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения.

Содержание, методика проведения, планирование по обучению данному виду ходьбы имеет свою специфику. Организация таких занятий требует: учета возрастных особенностей, физическое развитие и физическую подготовленность, специфику работы детского сада

Наиболее эффективная форма обучения - занятия на прогулке.

Планирование занятий кружка ведется на месяц.

Для реализации программы не требуется дорогостоящего оборудования: палки для ходьбы, конусы для игр и выполнения заданий, флажки, шнур 2,3 метра.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Оптимизация двигательной активности детей и достижения «запаса прочности здоровья». Снижение заболеваемости через обучение детей скандинавской ходьбе с палками в условиях ДООУ. Ознакомление детей с дыхательными и подготовительными упражнениями, закладывание азов правильной техники при ходьбе на лыжах

### **Задачи:**

- Создание условий для мотивации детей к двигательной активности. формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.
- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности.

## **1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет.**

- Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно-оздоровительной направленности**

- 1.Повышение индекса здоровья воспитанников ДООУ до 32%.
- 2.Повышен уровень физической подготовленности детей на 35%
- 3.Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.
- 4.Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
- 5.Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДО

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных:

- на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма (развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 2.2. Планирование

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы с палками используется упражнение, при котором дети держат в руках флажки, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы, проводится ходьба по учебной дорожке с палками, взявшись за палки посередине.

Техника поворотов, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение по извилистой дорожке. В осенний и весенний период года можно использовать

нарисованные линии на асфальте.

На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается.

3 основных упражнений с палками проводятся на каждом занятии:

**Упражнение 1.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, палки держите в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

**Упражнение 2.** Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и сделайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Прделайте тоже самое с левой ногой.

**Упражнение 3.** Выставите палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

**Упражнение 4.** Палки остаются на вытянутых руках. Сделать несколько глубоких приседаний.

\*Содержание игр и упражнений смотри в приложениях ( 1.1, 1.2, 1.3 )

# Содержание

## СЕНТЯБРЬ

**ЗАДАЧИ:** Учить выполнять дыхание через нос, выдыхать – через рот, а в течение всего занятия контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным.  
Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4  
Учить сохранять равновесие.  
Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

**РАЗМИНОЧНЫЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** *(см. приложение № 1.3)*

Перекаты с пятки на носок

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх)

Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью.

Приседать руки вперед

Вращательные движения коленями

Прыжки на двух ногах на месте

**Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка»)**

**Игры:** *(см. приложение № 1.2)*

1 Неделя - «Кто быстрее дойдет?».

2 Неделя - «Кто быстрее дойдет?».

3 Неделя - «Идите ко мне».

4 Неделя - «Идите ко мне».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** *(см. приложение № 1.1)*

«Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

# Содержание

## ОКТАБРЬ

### **ЗАДАЧИ:**

Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног

Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.

Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)

### ***Передвижение по линии нарисованной на асфальте.***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

5 Неделя - «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»

6 Неделя «Не урони».

7 Неделя «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»

8 Неделя «Не урони».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

1.«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться

# Содержание

## НОЯБРЬ

### **ЗАДАЧИ:**

Учить навыку правильно держать палку (флажки)

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### ***Передвижение по извилистой дорожке.***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

- 9 Неделя - «Будь внимательным!»
- 10 Неделя - «Под воротца».
- 11 Неделя - «Будь внимательным!»
- 12 Неделя - «Под воротца».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

# Содержание

## ДЕКАБРЬ

### **ЗАДАЧИ:**

Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног.

Продолжать учить правильному навыку держать лыжную палку

Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### ***Передвижение по рисункам квадрат, круг.***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

13 Неделя - Будь внимательным!

14 Неделя - «Лыжные дуэты».

15 Неделя - Будь внимательным!

16 Неделя - «Лыжные дуэты».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

«На одной ножке».

## Содержание

### ЯНВАРЬ

#### **ЗАДАЧИ:**

Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.

Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

#### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5«Маленькая елочка».

И.п.: то же. 1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

#### ***Передвижение по прямой с палками***

#### **Игры:** (см. приложение № 1.3 )

17 Неделя «Петушиный бой».

18 Неделя «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».

19 Неделя «Петушиный бой».

20 Неделя «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

«Удержись».

«Шалтай - болтай» (3 раза)

# Содержание

## ФЕВРАЛЬ

### **ЗАДАЧИ:**

Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.

Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. «Елка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. «Ласточка».

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### **Передвижение вокруг деревьев (восьмерка)**

#### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

21 Неделя - Кто быстрее до флажка?».

22 Неделя - «Вокруг флажка».

23 Неделя - Кто быстрее до флажка?».

24 Неделя - «Вокруг флажка».

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

# Содержание

## МАРТ

### **ЗАДАЧИ:**

Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.

Следить за умениями детей правильно держать палку

Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### ***Передвижение по прямой, змейкой, на небольшой склон***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

**25 неделя** - «Сороконожки»

**26 неделя** - «Вокруг флажка»

**26 неделя**- «Сороконожки»

**28 неделя** - «Вокруг флажка».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза

# Содержание

## АПРЕЛЬ

### **ЗАДАЧИ:**

Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног.

Следить за умениями детей правильно держать палку

Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### ***Передвижение по выбору ребенка (Ребенок назначается ведущим)***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

**29неделя** - «Под воротца».

**30неделя** - «Лыжные дуэты».

**31 неделя** - «Под воротца».

**32неделя** - «Лыжные дуэты».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза.

# Содержание

## МАЙ

### **ЗАДАЧИ:**

Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног.

Следить за умениями детей правильно держать палку

Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.

Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила.

### **Подготовительные и дыхательные упражнения** (см. приложение № 1.3 )

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

***Передвижение вокруг деревьев «Восьмерка», «Спираль», «Звездочка», на небольшой склон.***

### **Игры:** (см. приложение № 1.2)

**33неделя** - Будь внимательным!

**34неделя** - «По местам».

**35 неделя** - «По местам».

**36неделя** - «Вокруг флажка».

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** (см. приложение № 1.1)

«На одной ножке».

«Пружинка».

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание образовательной деятельности

Наименование услуги	Форма занятия	Кол-во детей
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	10 детей старшая группа №6
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	10 детей старшая группа №9
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	10 детей подготовительная группа №7
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	10 детей подготовительная группа №11

День недели	Время проведения	Исполнитель
Понедельник	11.10	Инструктор по физкультуре
Среда	11.10	Инструктор по физкультуре

#### 3.2. Учебный план

Наименование услуги	Форма занятия	Время	Кол-во детей
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	11.10	10 детей старшая группа №6
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	11.30	10 детей старшая группа №9
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	11.20	10 детей подготовительная группа №7
«Скандинавская ходьба»	Фронтальная	11.40	10 детей подготовительная группа №11

### 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

п/п	Наименование
1	Лыжные палки
2	Конусы
3	Скамейки
4	Флажки
5	Мягкие модули

### 3.4. Достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

**Тест: Челночный бег - 3 раза по 10 метров.**

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

**Тест «Наклон вперед»**

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени.

Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус».

Фиксируется из трех попыток лучший результат.

**Проба Ром Берга» в пяточно-носочном положении.**

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

**Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников старшей группы , посещающих кружок «Скандинавская ходьба»**

	Ф.И ребенка	Уровень развития		Гибкость		Статическое равновесие		Бег 3*10		Общий бал	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
	Осипова Анастасия										
	Погосян Арен										
	Султанов Георгий										
	Тишкина Александра										
	Чепурнова Мария										
	Сократов Матвей										
	Волков Артур										
	Краснюк Вероника										
	Коноплева Мария										
	Гуляев Сергей										
	Осипова Анастасия										
	Погосян Арен										
	Султанов Георгий										
	Тишкина Александра										
	Чепурнова Мария										
	Сократов Матвей										
	Волков Артур										
	Краснюк Вероника										
	Коноплева Мария										
	Гуляев Сергей										
	Анчиков Никита										
	Мелехина Лилия										
	Гарипова Эмилия										
	Глушков Роман										
	Таратина Ирина										
	Харченко Анжелика										
	Шушпанов Кирилл										
	Поддубный Максим										
	Мазниченко Анна										
	Попыхина Милана										
	Анчиков Никита										
	Мелехина Лилия										
	Гарипова Эмилия										
	Глушков Роман										
	Таратина Ирина										
	Харченко Анжелика										
	Шушпанов Кирилл										
	Поддубный Максим										
	Мазниченко Анна										
	Попыхина Милана										

Воспитатели \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Н.г. \_\_\_\_\_ К.г. \_\_\_\_\_

**Протокол физической подготовленности и двигательных навыков  
воспитанников подготовительной группы, посещающих кружок  
«Скандинавская ходьба»**

Ф.И ребенка	Уровень развития		Гибкость		Статическое равновесие		Бег 3*10		Общий бал	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Пустовит Владислав										
Ковалева Анна										
Борчин Борис										
Бабич Александра										
Савицкая Снежана										
Абрамова Александра										
Бахутова Маргарита										
Полянских Маргарита										
Боц Святослав										
Высланко Матвей										
Пустовит Владислав										
Ковалева Анна										
Борчин Борис										
Бабич Александра										
Савицкая Снежана										
Абрамова Александра										
Бахутова Маргарита										
Полянских Маргарита										
Боц Святослав										
Высланко Матвей										
Брюхацкая Мирослава										
Клевцов Андрей										
Бондаренко Дмитрий										
Седельников Игорь										
Бут Варвара										
Платонова Милена										
Эльдаров Дмитрий										
Тагирова Софья										
Ломакина Катя										
Медведев Лев										
Брюхацкая Мирослава										
Клевцов Андрей										
Бондаренко Дмитрий										
Седельников Игорь										
Бут Варвара										
Платонова Милена										
Эльдаров Дмитрий										
Тагирова Софья										
Ломакина Катя										
Медведев Лев										

Воспитатели \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_ Н.г. \_\_\_\_\_ К.г. \_\_\_\_\_

**Табель посещаемости кружка «Скандинавская ходьба», воспитанниками  
старших групп  
на 2016-2017 уч. год  
ДЕКАБРЬ**

№ п/ п	Фамилия, имя	1	7	14	21	28						
1	Осипова Анастасия											
2	Погосян Арен											
3	Султанов Георгий											
4	Тишкина Александра											
5	Чепурнова Мария											
6	Сократов Матвей											
7	Волков Артур											
8	Краснюк Вероника											
9	Коноплева Мария											
10	Гуляев Сергей											
11	Осипова Анастасия											
12	Погосян Арен											
13	Султанов Георгий											
14	Тишкина Александра											
15	Чепурнова Мария											
16	Сократов Матвей											
17	Волков Артур											
18	Краснюк Вероника											
19	Коноплева Мария											
20	Гуляев Сергей											
21												
22												

	Присутствует											
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Табель посещаемости кружка «Скандинавская ходьба», воспитанниками  
подготовительных групп на 2016-2017 уч. Год**

**ДЕКАБРЬ**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>						
1	Пустовит Владислав											
2	Ковалева Анна											
3	Борчин Борис											
4	Бабич Александра											
5	Савицкая Снежана											
6	Абрамова Александра											
7	Бахутова Маргарита											
8	Полянских Маргарита											
9	Боц Святослав											
10	Высланко Матвей											
11	Пустовит Владислав											
12	Ковалева Анна											
13	Борчин Борис											
14	Бабич Александра											
15	Савицкая Снежана											
16	Абрамова Александра											
17	Бахутова Маргарита											
18	Полянских Маргарита											
19	Боц Святослав											
20	Высланко Матвей											
21												
22												

Присутствует												
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## IV. Заключительный раздел

### 4.1. Контроль за реализацией программы

Вид контроля	Содержание контроля	Форма предоставления информации
Текущий контроль	Организация занятий с детьми	справка
Фронтальный контроль	Соблюдение санитарно-гигиенических требований к режиму занятий	справка
Итоговый контроль	Уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими кружок в начале, конце учебного года.	справка
Инспекционный контроль	Проверка результатов деятельности с целью установления использования исполнения законодательства	справка

### 4.2. Механизм реализации программы

Программу планируется реализовывать на нескольких организационных уровнях:

Уровень реализации	Потребитель (участник)
Персональный (индивидуальный) уровень	Ребенок, педагог, родители
Институциональный уровень	Группы детского сада, воспитатели групп, родители воспитанников, медицинский персонал, службы, администрация ДОУ, управляющий совет
Социальный уровень	Учреждения образования, здравоохранения, культуры и спорта (Камчатская Краевая Федерация Кикбоксинга, ДЮСШ № 5)

### 4.3 Взаимодействие с социальными партнерами и родителями (см. приложение к программе)

Наименование социального партнера	Сроки сотрудничества	Цель сотрудничества
Учреждение образования (школа № 33)	С 2006 по нв	Взаимодействие сторон в следующих направлениях: оздоровительная работа, валеология, физическое воспитание, спортивно-патриотическое воспитание, организация активного отдыха, работа с семьей
Здравоохранение	С 2006 по нв	Взаимодействие сторон в следующих направлениях: оздоровительная работа, валеология, физическое воспитание, спортивно-патриотическое воспитание, организация активного отдыха, работа с семьей
Камчатская Краевая Федерация Кикбоксинга	С 2006 по нв	Взаимодействие сторон в следующих направлениях: оздоровительная работа, валеология, физическое воспитание, спортивно-патриотическое воспитание, организация активного отдыха, работа с семьей
ДЮШС № 5	С 2006 по нв	Взаимодействие сторон в следующих направлениях: оздоровительная работа, валеология, физическое воспитание, спортивно-патриотическое воспитание, организация активного отдыха, работа с семьей

## Литература:

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с.
2. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.
3. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.
4. <http://www.nordicwalker.ru/>
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Машковцев А.И. На четырех ногах. // Журнал «Спорт в школе». 2014. – № 9.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
9. Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
10. Полюхин В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013.
11. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы. // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.

## V. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1.1 Упражнения на развитие статического равновесия

*«Кто дольше?».*

Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

*«Петушиный бой».*

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг.

Играющие, ударяя друг друга ладонями, борются за сохранение равновесия.

*«Удержись».*

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

*«С кочки на кочку».*

Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

*«Повернись».*

И.п.: ноги вместе. 1 — прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота вокруг себя);

2 — удержаться после приземления в и.п.

*«Ласточка».*

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — руки вытянуть в стороны (вдох);

2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);

3-4 — и.п.

*«Аист».*

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше;

2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

*«Елка».*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

*«Маленькая елочка».*

И.п.: то же.

— развести носки врозь;

2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

## 1.2 Подвижные игры

### **«Идите ко мне».**

Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям дойти до него.

### **«Кто быстрее дойдет?».**

Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен дойти с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто пройдет дистанцию с наименьшим количеством шагов.

### **«На одной ножке».**

Инструктор предлагает детям поднять правую ногу, затем левую. Выигрывает тот, кто дольше простоит на одной ноге

### **«Пружинка».**

Инструктор предлагает сделать детям полуприседы, стоя на двух ногах.

### **«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».**

На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

### **«Не урони».**

Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей с палками, не задев кегли.

### **«Будь внимательным!».**

Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют шаги. На сигнал «Стой» - дети останавливаются.

### **«Сороконожки».**

Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок идет до ориентира, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием

### **«Под воротца».**

Поперек дистанции ставится несколько воротец, или натягивается веревка. Подойдя к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

### **«Лыжные дуэты».**

Дети соревнуются парами. Встают парами, и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием.

### **«Кто быстрее добежит до флажка?».**

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

### **«Вокруг флажка».**

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

### **«Лыжные буксиры».**

На площадке устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера с палками становятся впереди вторых. Вторые номера, держатся за второй конец палки первых номеров. По сигналу первые номера начинают движение к флажкам. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

**«По местам».** Дети стоят в кругу, с палками в руках. Водящий игрок, подходит то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают движение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.

**«Карусель».** Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают движение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

## Занятия по скандинавской ходьбе



## Скандинавские игры



## Взаимодействие с социальными партнерами и родителями

