**Беседа «Какое значение имеет скандинавская ходьба в оздоровлении детей с ОВЗ».**

**Цель:** познакомить педагогов и родителей со скандинавской ходьбой как видом оздоровительной физкультуры для детей с ОВЗ. Обучение технике скандинавской ходьбы.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, плоскостопием, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Данная информация подтверждается практиками, непосредственно работающими в детских садах.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых нормативных документах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения детей.

**Скандинавская ходьба с палками** (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид оздоровительной физкультуры, представляющий собой пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры.

Польза скандинавской ходьбы для дошкольников.

Существует несколько причин, по которым мы решили заниматься с детьми скандинавской ходьбой:

• можно заниматься в любое время года;

• подходит всем детям;

• можно ходить на любой местности;

• позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- формируют правильную осанку;

-содействуют профилактике плоскостопия;

-содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- тренируют чувство равновесия;

Что это за спорт такой — скандинавская ходьба? Чем отличается от ходьбы обычной? И как она появилась? Такие вопросы возникали, пожалуй, у каждого, кто слышал непривычное название.

Вообще, ее изобрели вовсе не жители региона, указанного в названии нового вида спорта, — не только они. Скандинавской ходьбой (ее называют также финской и северной) изначально занимались профессиональные лыжники всего мира. Она выросла из способа поддержания лыжником/биатлонистом/альпинистом хорошей физической формы в межсезонье — в периоды, когда не проводятся ни международные, ни местные соревнования. Спортсмену всегда необходимо тренироваться по методу, максимально приближенному к особенностям его вида спорта. Именно поэтому лыжники, выходцы из стран с любым климатом, кроме холодного, придумали новый метод тренировок. А именно, ходьбу по асфальту в обычной обуви, но с лыжными палками в руках.

Наибольшую популярность метод получил именно в Финляндии — отсюда и его основное название. Впрочем, в других странах мира различные варианты ходьбы с опорой и одновременно отягощением для рук традиционно использовались в реабилитационных центрах.

К середине XX столетия в Финляндии ходьбой с палками уже увлекалась довольно значительная часть населения. Появились первые систематизированные описания этой ходьбы для непрофессионалов, стали развиваться отдельные техники, предназначенные для различных целей и отдельных возрастных групп. Первую попытку рассказать всему миру о зарождающемся виде спорта предприняло одно американское издание, и было это еще в конце 80-х. А к концу 90-х финская компания, занимавшаяся производством промышленных материалов, разработала и выпустила первые отдельные палки для скандинавской ходьбы. Именно проведенная ею масштабная рекламная кампания, призванная сделать новую экипировку популярной, окончательно закрепила в Западной Европе название «северная ходьба».

**Виды скандинавской ходьбы в настоящее время. Польза для здоровья.**

Теперь скандинавская ходьба является самостоятельным направлением, которое иные считают разновидностью фитнеса, иные — разновидностью спортивной ходьбы. Что позволило ей стать столь популярной среди непрофессионалов? Ответ на этот вопрос — лыжные палки. Как уже было сказано, у ходьбы или бега есть общая способность создавать серьезную нагрузку на мышцы ног, почти никак не затрагивая при этом верхнюю половину туловища.

В определенном смысле это составляет проблему для каждого, кто хочет развивать свое тело равномерно, чтобы не выглядеть обычным или даже дистрофичным туловищем, «поставленным» на ноги настоящего древнегреческого титана. Скандинавская ходьба, благодаря участию палок, в значительной степени уменьшает эту разницу, снижает нагрузку на ноги и позвоночный столб во время ходьбы, сообщает более значительную, чем обычно, нагрузку и мышцам рук. В особенности если мы выбрали тяжелые палки или привнесли что-нибудь свое. К примеру, надели для прогулки утяжелители, обычно применяемые для занятий фитнесом.

Потенциал новой техники давать лучший результат по равномерности развития и участия мышц и сделал его таким популярным. Хотя, справедливости ради, отметим, что моделирующий пропорции тела потенциал у скандинавской ходьбы все равно заметно сужен. Основные нагрузки остаются нагрузками от ходьбы. Мы переносим на них часть веса при шаге — в определенной точке его амплитуды. Безусловно, «помощь» палок здесь требует заметного участия предплечий, плеч и их мышц.

