**Мастер-класс** **«Скандинавская ходьба – польза для души и тела»**

Ноздрина Елена Викторовна, учитель физической культуры

1. **Вступительное слово**

В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии и печально, что проблема ограничения мышечной активности актуальна не только для людей старшего возраста. Боль в спине, суставах и избыточный вес – это самые актуальные проблемы здоровья современного общества. Скандинавская (Северная, финская) ходьба просто и эффективно решает как первую, так и вторую проблемы.

1. **Теоретическая часть**

Скандинавская ходьба (северная, финская, нордическая) больше известна в Европе, чем у нас. Но и в России скандинавская ходьба набирает все большую популярность.

Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками, похожими на знакомые всем лыжные, это доступный вид фитнеса (по сути, обычный вид зарядки) на открытом воздухе для укрепления здоровья и для похудения. **Польза Скандинавской ходьбы** огромна!

В чем  отличие Скандинавской ходьбы от обычной ходьбы без палок? Во время обычной ходьбы или бега у Вас задействованы только нижние мышцы тела, т.е. около 40%. Во время же занятий скандинавской ходьбой, благодаря тому что на руки идет достаточно большая нагрузка вы задействуете 90% мышц тела , т.е вы прорабатываете практически все мышцы тела одновременно, что позволяет сжигать гораздо больше калорий чем при обычной ходьбе.

Трудно переоценить ее оздоровительную роль для человека практически любого возраста.

Скандинавская ходьба поддерживает в тонусе и, без преувеличения, возвращает к жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Это лучшая активность для снижения веса естественным образом (без утомительных диет).

Занятия показаны круглый год, в частности – зимой и летом. Результат достигается естественным путем – посредством ритмичного движения на природе.

Длительное пребывание на  воздухе и физическая усталость (но не перегрузка) нормализуют сон, укрепляют эмоционально - волевую сферу, помогают при стрессах.  К *противопоказаниям*занятиями северной ходьбой  относят - проблемы, требующие неотложной помощи, хирургического вмешательства, периоды обострения хронических болезней, острые инфекционные процессы.

1. **Практическая часть**
* Обязательная разминка перед занятием ходьбой (выполняем упражнения)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* Показываю и разъясняю технику скандинавской ходьбы.
1. Держите спину прямо в течение всего занятия.
2. Главный принцип занятий похож на ходьбу на лыжах: одновременно вперед идет правая нога и левая рука, а затем левая нога и правая рука.
3. Ногу сначала ставим на пятку, затем на носок.
4. Сжимаем кисть руки, когда она идет по направлению вперед, и разжимаем, когда идет движение назад.
5. Движение должно быть равномерным, вы должны выбрать такой темп, чтобы дыхание не сбивалось, и вы не задыхались.
6. Для начала время занятий ограничьте 20 минутами.

Для того чтобы приступить к занятиям нужна лишь удобная обувь, удобная одежда, не сковывающая ваших движений, и специальные палки, которые можно купить спортивном магазине.

* Рассказываю о правильном подборе палок для эффективных занятий скандинавской ходьбой.

Расчетная формула достаточно проста: необходимо *собственный рост умножить на коэффициент 0.68, а полученный результат округлить до ближайшей цифры, кратной числу 5.* К примеру, если Ваш рост 174 см, то длина палок рассчитывается по формуле 174×0.68. Полученный результат (118.2) округляем до 120. Итого, необходимый размер палок для скандинавской ходьбы составляет 120 см.

Не забывайте, что от высоты палок зависит и уровень нагрузки (выше палки – больше нагрузка).

1. **Рефлексия**

Контакт с аудиторией: вопрос – ответ