

**Projekt edukacyjny z zakresu  
przeciwdziałania uzależnieniom**

# **„Marszem po zdrowie”**



**Opracowała Katarzyna Nawrocka**

## **Wstęp**

Aktywność ruchowa jest bardzo ważna w dzisiejszych czasach. Coraz więcej młodzieży i osób dorosłych jest otyłych, coraz młodszy zapadają na choroby. Codzienne życie ogranicza naszą ruchliwość. Zdobycze cywilizacji pomagają w pracy, ułatwiają szybkie przemieszczanie się, a współczesne media kuszą swoją różnorodnością. Niebezpieczne używki są coraz łatwiej dostępne. Mimo wszystko są też pozytywne przykłady. W ostatnich latach sport i ruch stał się „modny”, a dla niektórych to sposób na życie. A dlaczego jest to takie ważne?

Ruch jest naturalną czynnością niezbędną do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Wszystkie elementy układu są ze sobą powiązane i stanowią podstawę do ruszania się. Do prawidłowego rozwoju mięśni konieczny jest dobry stan kości oraz prawidłowa budowa stawów. Ruch wywołuje reakcję innych części układu kostno-mięśniowego. Aby zachować zdrowie, niezwykle ważne jest, żeby wszystkie elementy układu mięśniowo-szkieletowego były w jak najlepszej kondycji i miały siłę pracować bez przeszkód. Każda aktywność ruchowa powinna sprawiać przyjemność, a dodatkowo przy tym pomagać zachować dobre zdrowie i odpowiednią kondycję. Temu wszystkiemu może sprzyjać uprawianie dyscypliny jaką jest Nordic Walking już dość popularną w naszym kraju, a wywodzącą się z Finlandii.

## **Wprowadzenie**

Od najmłodszych lat zajęcia sportowe są niezwykle cennym doświadczeniem dla dzieci, które – zmagając się ze słabością, zmęczeniem, wygrywając i przegrywając – przechodzą wspaniałą szkołę życia. Dlatego rolą rodziców i nauczycieli jest zadbanie o to, by w tygodniowym planie zajęć dziecka znalazło się miejsce na sport i rekreację.

Dzieci są ruchliwe ze swojej natury i niezwykle ważne jest, aby tę ich potrzebę ruchu wspierać, a nie hamować, i doceniać każde, nawet małe zwycięstwo. Tymczasem, od dorosłych często słyszą „Nie biegaj, bo się spocisz!”, „Nie wchodź tam, bo spadniesz!”, „Czy nie możesz chwili posiedzieć spokojnie?!” A potem

dziwimy się, że – kiedy trochę podrosną – nie chcą ćwiczyć na wf-ie, nie interesują się sportem i wolą siedzieć przed komputerem czy telewizorem.

Upowszechnianie kultury fizycznej, aby stała się stałym elementem codziennego życia, powinno uwzględniać szeroko rozumianą działalność wychowawczą, rozpoczynającą się już od dzieciństwa i trwającą przez całe życie. Jedną z głównych ról w tym procesie odgrywa rodzina. To ona powinna zaszczepić w dzieciach prawidłowe nawyki zdrowego, aktywnego spędzania wolnego czasu. Wspólna aktywność fizyczna w rodzinie, wspólne wzory spędzania wolnego czasu, podnoszą jakość życia i atmosferę w rodzinie, a co ważne, sprzyjają kształtowaniu się stosunków partnerskich. Źródłem wiedzy i pomysłów związanych z ćwiczeniami, zabawami i grami ruchowymi są dzieci, w wielu rodzinach to one są animatorami aktywności fizycznej całej rodziny. Rzadkością jest sytuacja, gdy rodzice muszą zachęcać dziecko do ruchu. Dla dzieci ruch to przede wszystkim wspaniała zabawa. Częściej zdarza się tak, że to rodzice muszą się zmobilizować do zabawy na świeżym powietrzu. Ruch to najlepsza inwestycja w zdrowie swojej pociechy.

Uprawianie sportu sprawia, że dziecko nabiera sprawności, a jego mięśnie się wzmacniają. Dzięki temu jego organizm jest bardziej odporny na choroby. A dziecko uczy się wiary w siebie, pokonywania własnych słabości, podejmowania decyzji, umiejętności przegrywania i wygrywania. Aktywność fizyczna u dzieci wpływa korzystnie na rozwój wszystkich układów wewnętrznych. Ruch jest zatem niezastąpionym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy i harmonijny rozwój naszych dzieci.

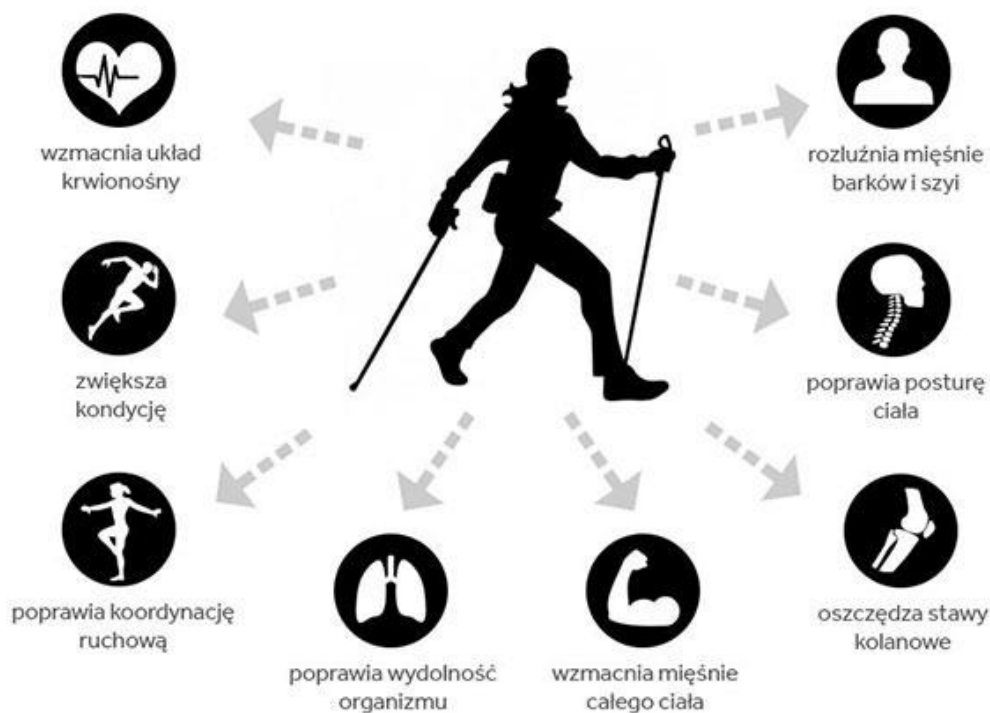
Ruch jest ważny zwłaszcza ten na świeżym powietrzu, poprawia on nastrój, zwiększa odporność, a tym samym chroni przed chorobami i bakteriami. Najprostszą, bezpieczną i naturalną formą ruchu jest spacer. Codzienne spacerowanie przyzwyczajają organizm dziecka do zmiennych temperatur, zmniejszają „wrażliwość” organizmu na jej wahania, a to przekłada się na wzrost odporności. Dziecko dotlenione na spacerze lepiej je i lepiej śpi. Ponadto spacer zaspokaja naturalną potrzebę poznawania świata i kontaktu z przyrodą, mogą go uprawiać wszyscy niezależnie od wieku i sprawności fizycznej.

Mając na uwadze walory spacerów i korzyści płynące z aktywności ruchowej na wszechstronny rozwój dziecka chcemy zaproponować naszym przedszkolakom dyscyplinę Nordic Walking, poprzez realizację projektu „Marszem po zdrowie”.

Nordic Walking jest łatwy i bezpieczny dla każdego, oparty na naturalnych ruchach człowieka (marsz). Specjalne kije zmniejszają nacisk na biodra i kolana. W skrócie, Nordic Walking jest to bardziej rozbudowane chodzenie, gdzie do odpychania używane są również ręce. W Nordicu ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała, są podobne do tych, które wykorzystujemy podczas energicznego spaceru. W Nordic Walking przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to, tu są zdecydowanie bardziej intensywne. Bardzo istotne jest, aby od samego początku marszu starać się nauczyć poprawnego rytmu i wymachu podczas wykonywania ruchów nordicowych, pozwoli to zapewnić najlepsze efekty treningowe.

#### **Ćwiczenia Nordic Walking:**

- poprawiają kondycję wszystkich głównych grup mięśni, tj. rąk, pleców, okolic brzucha, bioder i nóg,
- rozwijają wydolność tlenową i pracę układu sercowo-naczyniowego,
- można uprawiać w każdej porze roku i na różnych podłożach /na drogach asfaltowych, chodnikach, w parkach, na plażach, w lasach, górach/,
- są sportem dla każdego, dla wszystkich tych, którzy chcą poprawić swoje zdrowie /starsi, młodszy i dzieci/.



### Charakterystyka poprawnej techniki Nordic Walking:

- górna część ciała osoby chodzącej jest pochylona do przodu:
  - a) aby zapewnić wydajną pracę rąk,
  - b) aby pozwolić na długie kroki i efektywne odepchnięcia się palcami stóp,
- kije są w tej samej, frontalnie pochylonej pozycji jak ciało chodzącego:
  - a) aby zapewnić wydajną pracę rąk,
  - b) aby ręce i nogi mogły poruszać się na zmianę rytmicznie do przodu i do tyłu, po szerokich łukach,
- krok jest dłuższy niż przy chodzeniu bez kijów: zapewnia to otwarcie i skręt bioder,
- dalekie wymachy rąk i skręty ramion pozwalają na otwarcie klatki piersiowej,
- ruch kijów następuje w prostej linii do przodu i do tyłu.

### Lista czynności:

1. Stawiamy trochę większe kroki niż podczas marszu bez kijów.
2. Odchylamy się lekko do przodu.
3. Pozwalamy swojej stopie na przetoczenie się z pięty na palce.

4. Zakończamy odepchnięcie kijem wraz z linią bioder.
5. Nie ściskamy rękojeści kija zbyt mocno.
6. Na zakończenie odpychania się kijem, rozluźniamy dłoń, delikatnie ją otwieramy i rozpoczynamy odpychanie drugą ręką, naciskając na rękawiczkę.
7. Przenosimy kij z za pleców do przodu, zaczynając od rękojeści. Nigdy nie prowadzimy kija końcówką, lub grotem do przodu.

Ruchy reszty ciała biodra i ramiona skręcają się rytmicznie i ciągle poruszają się w przeciwnym względem siebie kierunku; ruch ten generowany jest przez szerokie wymachy rąk i nóg do przodu i do tyłu. Ten przeciwny skręt jest szczególnie dobrym ćwiczeniem na mięśnie pleców, wzmacnia też mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie właściwej postawy – mięśnie brzucha, boczne i dolnej części pleców.

### Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się **rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej** wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie **odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek**. Rękę staramy się trzymać **wyprostowaną w łokciu**.

W momencie odepchnięcia **otwieramy dłoń**.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakroczonej.

**Kijki** są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.



**Koordynatorzy projektu:** Marzena Mleczko, Katarzyna Nawrocka

**Adresaci projektu:**

Uczestnikami projektu „Marszem po zdrowie” są dzieci 6 letnie, które uczęszczają do przedszkola czwarty rok w ramach realizacji przedsięwzięcia: „Spacery i zabawy ruchowe sposobem na zdrowy styl życia”.

**Termin realizacji projektu:** 04.09 – 22.12.2017 r. Projekt może być kontynuowany w kolejnych miesiącach roku szkolnego 2017/2018 lub w kolejnych latach dla innych dzieci.

**Cele edukacyjne:**

- Aktywizowanie dzieci i rodziców w działania sportowe w celu organizacji wolnego czasu z wykorzystaniem sprzętu do Nordic Walking.
- Współdziałanie z rodziną, jako efektywna forma działań zapobiegających uzależnieniom od: alkoholu, nikotyny, Internetu.
- Promowanie zdrowego stylu życia.
- Stwarzanie warunków do wspólnego spędzania wolnego czasu w sposób aktywny we wszystkich porach roku.

**Cele szczegółowe:**

- kształtowanie nawyku poprawnej postawy,
- wyrabianie wytrzymałości siłowej mięśni,
- rozluźnienie i zwiększenie ruchomości w stawach, z równoczesnym wzmocnieniem,
- kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku,
- uczenie sposobów odreagowania negatywnych emocji,
- nabywanie koordynacji ruchowej,
- hartowanie organizmu,
- nabywanie odporności fizycznej i emocjonalnej.

## Dziecko:

- chętnie podejmuje aktywność ruchową w czasie wolnym,
- rozumie ideę zdrowego stylu życia,
- umie korygować swoją postawę,
- zna technikę chodzenia z kijami do Nordic Walking,
- posiada koordynację i sprawność ruchową
- potrafi radzić sobie z emocjami.

## Zaplanowane w projekcie działania obejmują:

- spacer,;
- wycieczki,
- pogadanki z instruktorem,
- filmy,
- ćwiczenia i zabawy ruchowe.

## Realizacja projektu

Lp.	Nazwa i rodzaj działania	Cel działania	Miejsce
1.	Spotkanie z rodzicami - przedstawienie projektu „ i jego głównych założeń, - zachęcenie do współpracy	- zapoznanie rodziców z planowanym projektem, - aktywne włączenie się rodziców w powodzenie realizacji projektu, - propagowanie aktywnego wypoczynku, - współdziałanie z rodziną, jako efektywna forma działań zapobiegających uzależnieniom od: alkoholu, nikotyny, Internetu.	- sala zajęć
2.	Realizacja tematu „Zdrowie”. - burza mózgu nt. „Co robić żeby być zdrowym?” - tworzenie mapy pojęciowej.	- sprawdzenie poziomu wiedzy, - utrwalenie i poszerzenie wiadomości nt. „Zdrowego stylu życia”.	- sala zajęć
3.	Podział grupy na zespoły i wybór tematów do przygotowania z zakresu: „Co robić żeby być zdrowym?”	- uczenie pracy w zespole, - nabywanie umiejętności przygotowywania się do zajęć, - uczenie sposobów poszukiwania wiedzy.	- sala zajęć
4.	Prezentacje przez dzieci	- nabywanie umiejętności śmiałego	- sala zajęć



	<p>przygotowanych tematów w różnej formie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plastycznej: plakaty, rysunki,</li> <li>- pokaz zdjęć,</li> <li>- opowiadanie dzieci.</li> </ul>	prezentowania się na forum grupy.	
5.	<p>Spotkanie z nauczycielem wf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanka nt. wpływu ruchu na zdrowie,</li> <li>- przeprowadzenie gimnastyki przez gościa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie świadomości, że ruch jest niezbędny dla zdrowia i jaki ma wpływ na funkcjonowanie organizmu,</li> <li>- propagowanie aktywnego wypoczynku,</li> <li>- doskonalenie swojej sprawności ruchowej,</li> <li>- zdobywanie nowych doświadczeń.</li> </ul>	- sala gimn.
6.	Codzienne spacerery	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumienie znaczenia spacerów jako najprostszej formy ruchu,</li> <li>- usprawnianie chodzenia w parach,</li> <li>- hartowanie organizmu,</li> <li>- podnoszenie wydolności organizmu</li> <li>- uczenie dostosowywania ubrania do warunków atmosferycznych,</li> <li>- utrwalenie zasad ruchu drogowego</li> <li>- odpowiednie reagowanie na sygnały,</li> <li>- uczenie szybkiego marszu z naprzemiennym wymachem ramion, stawianie dłuższych kroków niż zwykle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- okolice przedszkola</li> <li>- park,</li> <li>- plaża,</li> </ul>
7.	Ćwiczenia na „ścieżce zdrowia”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnianie dużych grup mięśniowych,</li> <li>- podnoszenie kondycji i ogólnej sprawności organizmu,</li> <li>- ćwiczenie cierpliwości i wytrzymałości,</li> <li>- hartowanie organizmu.</li> </ul>	- park nadmorski
8.	<p>Pogadanka z instruktorem nt. Nordic Walking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krótka historia powstania,</li> <li>- prezentacja sprzętu,</li> <li>- projekcja filmu o chodzeniu techniką Nordic Walking,</li> <li>- wykorzystanie „kija” do zestawu ćwiczeń gimnastycznych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z nową dyscypliną jaką jest Nordic Walking,</li> <li>- wzbogacenie wiedzy,</li> <li>- poznanie sprzętu do Nordic Walking i sposobu korzystania,</li> <li>- poznanie ćwiczeń z nowym przyborem,</li> <li>- propagowanie aktywnego wypoczynku,</li> </ul>	- sala gimn.
9.	<p>Dokładniejsze zapoznanie ze sprzętem do Nordic Walking,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowa kijów,</li> <li>- dopasowywanie kijów do wzrostu dziecka, oznakowanie ich,</li> <li>- próba samodzielnego zakładania rękawiczek lub przy pomocy kolegi, rozpoznawanie po</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie wiedzy i nowych umiejętności,</li> <li>- uczenie współpracy,</li> <li>- odczytywanie symboli,</li> <li>- wdrażanie do przestrzegania ustalonych zasad.</li> </ul>	- sala zajęć

	<p>oznaczeniu, która jest na prawą, a która na lewą rękę,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- próby wypinania i wpinania rękawiczek do kija.</li> </ul>		
10.	<p>Oswajanie się ze sprzętem do Nordic Walking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczenie rozgrzewki z wykorzystaniem kijów do Nordic Walking,</li> <li>- ćwiczenie kroku przygotowującego do chodzenia z kijami / stawianie większych kroków wraz z naprzemiennym wymachem ramion/.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie nowych umiejętności,</li> <li>- poznanie ćwiczeń przygotowujących organizm do chodzenia z kijami,</li> <li>- wdrażanie do słuchania i prawidłowego wykonania ćwiczeń,</li> <li>- nabywanie koordynacji ruchowej,</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogród przedszkolny</li> </ul>
11.	<p>Uczenie prawidłowego chodu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez kijów,</li> <li>- z kijami trzymanymi w połowie ich długości,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające na zakończenie treningu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie nowych umiejętności,</li> <li>- doskonalenie szybkiego marszu z naprzemiennym wymachem ramion, stawianie dłuższych kroków niż zwykle,</li> <li>- rozluźnienie i zwiększenie ruchomości w stawach, z równoczesnym wzmocnieniem,</li> <li>- poznanie ćwiczeń kończących trening chodzenia z kijami,</li> <li>- dokładne wykonywanie ćwiczeń,</li> <li>- nabywanie koordynacji ruchowej,</li> <li>- zachowanie zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- boisko szkolne,</li> <li>- park nadmorski</li> <li>- plaża</li> </ul>
12.	<p>Dalsze ćwiczenia przygotowujące do chodzenia techniką Nordic Walking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzewka,</li> <li>- wpinanie rękawiczek,</li> <li>- chodzenie z luźno wiszącymi kijami /"wleczenie ich za sobą"/ z wymachem ramion, później próby odbicia się kijem,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie nowych umiejętności,</li> <li>- dokładne wykonywanie ćwiczeń,</li> <li>- słuchanie i wykonywanie poleceń,</li> <li>- nabywanie koordynacji ruchowej,</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogród przedszkolny,</li> <li>- boisko szkolne</li> </ul>
13.	<p>Spotkanie z trenerem Nordic Walking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pokaz prawidłowego chodzenia z kijami,</li> <li>- rozgrzewka z gościem,</li> <li>- ćwiczenia przygotowawcze,</li> <li>- próby chodzenia z jednym kijem,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie nowych umiejętności,</li> <li>- dokładne wykonywanie ćwiczeń,</li> <li>- słuchanie i wykonywanie poleceń,</li> <li>- propagowanie aktywnego wypoczynku,</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogród przedszkolny</li> </ul>
14.	<p>Kolejne spotkanie z trenerem Nordic Walking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzewka z użyciem kijów,</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków i ud,</li> <li>- pokaz prawidłowego chodzenia z kijami,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzanie i przygotowanie stawów do marszu,</li> <li>- zwiększenie siły i elastyczności mięśni,</li> <li>- zapobieganie potencjalnym kontuzjom,</li> <li>- nabywanie nowych umiejętności,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogród przedszkolny lub boisko szkolne</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia przygotowawcze,</li> <li>- próby chodzenia z kijami,</li> <li>- korygowanie błędów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie koordynacji ruchowej,</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	
15.	<p>Doskonalenie techniki chodzenia z kijami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczenie zasad noszenia kijów,</li> <li>- rozgrzewka z kijami,</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające i skrętne,</li> <li>- ćwiczenie odbicia od podłoża</li> <li>- próby chodzenia z kijami,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzeganie ustalonych zasad,</li> <li>- przygotowanie stawów i mięśni do treningu,</li> <li>- hartowanie organizmu,</li> <li>- propagowanie aktywnego wypoczynku,</li> <li>- regeneracja stawów i mięśni po wysiłku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ogród,</li> <li>- boisko</li> </ul>
16.	<p>Spacery z kijami: na boisku w parku, po plaży</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia z kijami wzmacniające <ul style="list-style-type: none"> <li>• uda, pośladki, łydki,</li> <li>• plecy,</li> <li>• ręce,</li> <li>• mięśnie boczne,</li> <li>• ćwiczenia skrętne,</li> </ul> </li> <li>- doskonalenie techniki chodzenia,</li> <li>- korygowanie błędów,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowanie stawów i mięśni do treningu,</li> <li>- regeneracja stawów i mięśni po wysiłku,</li> <li>- hartowanie organizmu,</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,</li> <li>- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy,</li> <li>- nabywanie odporności fizycznej i emocjonalnej,</li> <li>- wyrabianie wytrzymałości siłowej mięśni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- boisko,</li> <li>- park,</li> <li>- plaża</li> </ul>
17.	<p>Zorganizowanie wspólnie z rodzicami i dziećmi spacerów po plaży, parku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzewka na ścieżce zdrowia,</li> <li>- spacer z kijami,</li> <li>- wyścigi rodzin,</li> <li>- ćwiczenia rozciągające.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja przedszkola z rodziną,</li> <li>- aktywizowanie dzieci i rodziców w działania sportowe w celu organizacji wolnego czasu z wykorzystaniem sprzętu do Nordic Walking,</li> <li>- nabywanie odporności fizycznej i emocjonalnej,</li> <li>- współdziałanie z rodziną, jako efektywna forma działań zapobiegających uzależnieniom od: alkoholu, nikotyny, Internetu</li> <li>- stwarzanie warunków do wspólnego spędzania wolnego czasu w sposób aktywny we wszystkich porach roku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plaża</li> <li>- park</li> </ul>

Przykłady ćwiczeń z kijami, które pozwalają na przygotowanie stawów i mięśni do treningu, lub regenerację ich po wysiłku.

Lp.	Rodzaj i opis ćwiczenia	Celowość ćwiczeń
1.	<p><b>Ćwiczenia rozgrzewające:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozgrzewające górną część ciała</li> <li>• rozgrzewające dolną część ciała</li> </ul> <p>1. Przysiady z oparciem na kijach - uda, pośladki. - trzymanie kijów przed sobą, plecy proste i lekko zgięte nogi w kolanach, patrzenie przed siebie i wykonywanie kontrolowanych serii przysiadów, wspierając się na kijach.</p> <p>2. Przedni przysiad - uda, pośladki - trzymanie kijów przed sobą, uniesione na wysokości klatki piersiowej, plecy proste, zginamy ręce w łokciach, wykonanie przysiadów</p> <p>3. Tylne przysiad - uda, pośladki. - trzymanie kijów za szyją, na ramionach, plecy wyprostowane, łokcie w dół i wykonywanie przysiadów /całe stopy dotykają podłoża/. To samo ćwiczenie można wykonać z trzymaniem kijów nad głową.</p> <p>4. Przysiad z wykrokiem - uda, pośladki, łydki. - kije wbite w podłoże przed sobą, plecy proste, nogi lekko zgięte w kolanach, daleki krok do tyłu, obniżenie się do pozycji przysiadu, przy wstawianiu wspieranie się na kijach i powtórzenie z drugą nogą.</p> <p>5. Wspinanie się z palców na pięty - łydki i stopy.</p> <p>6. Przysiad krzyżowy - uda, pośladki, szerokie mięśnie pleców, około piersiowe ramion. - stanie z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, kije po bokach, wykonywanie przysiadów wspierając się na kijach.</p> <p>7. Wypychanie kijów w górę - okolice szyi i ramion. - trzymanie kijów za końce przed klatką piersiową, plecy wyprostowane i lekko zgięte kolana, pompowanie kijami w górę i w dół, dla utrudnienia przenoszenie kijów od klatki piersiowej za plecy /podobne przyciąganie kijów do siebie i od siebie, podnoszenie kijów przy ciele w górę, prawie do samego podbródka i opuszczenie, łokcie wyżej niż kije/</p> <p>8. Skręt tułowia : kije na ramionach – klatka piersiowa. - trzymanie kijów za plecami, na łopatkach, łokcie skierowane na boki, pozycja wyprostowana, kolana lekko zgięte, kije</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrzanie organizmu przed treningiem</li> <li>- rozgrzanie i przygotowanie stawów do marszu,</li> <li>- zwiększenie siły i elastyczności mięśni,</li> <li>- wzmacnianie mięśni: ud, pośladków, łydek, pleców, ramion, szyi, stóp,</li> <li>- zapobieganie potencjalnym kontuzjom.</li> </ul>

	szeroko, dłonie skierowane do przodu, biodra nieruchome, płynne skręty z jednej strony na drugą.	
	<p>Ćwiczenia rozciągające:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tylne mięśnie ud,</li> <li>• przednie mięśnie ud,</li> <li>• łydki,</li> <li>• pośladki,</li> <li>• plecy,</li> <li>• ręce,</li> <li>• łopatki,</li> <li>• mięśnie boczne tułowia,</li> <li>• skręty.</li> </ul> <p>1. Rozciąganie stawów biodrowych przy oparciu o kije. - opieranie się obiema rękami o kije, daleki wykrok do tyłu, utrzymanie przedniej nogę, zgiętą pionowo, poruszanie biodrami w górę i w dół.</p> <p>2. Rozciąganie przednich mięśni ud przy oparciu o kije. - opieranie się jedną ręką na kijach, trzymanie przeciwległą stopę od tyłu i próba przyciągania pięty do pośladków, plecy prosto, a kolana blisko siebie.</p> <p>3. Rozciąganie pośladków w pozycji stojącej, przy oparciu o kije. - jedna ręka oparta na kijach, opieranie pięty jednej ze stóp na kolanie drugiej nogi, plecy prosto, zginanie kolana podpierającej nogi i pochylanie się do przodu.</p> <p>4. Rozciąganie mięśni czworobocznych przy wygiętych plecach i za pomocą kijów umieszczonych w zgięciach kolan. - stanie ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, i lekko zgiętymi kolanami, umieszczenie kijów w zgięciach kolan, plecy zgarbione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozciągnięcie mięśni po treningu</li> <li>- zmniejszenie napięcia w mięśniach,</li> <li>- uspokojenie mięśni,</li> <li>- rozluźnienie,</li> <li>- zapobieganie bólom mięśni.</li> </ul>

### Należy pamiętać o:

- wykonaniu odpowiedniej rozgrzewki i gimnastyki z kijami przed i po uprawianiu Nordic Walking,
- rozciąganiu z użyciem kijów z ostrożnością i dbałością o technikę,
- zwiększaniu liczby powtórzeń wraz z postępem w treningu,
- robieniu przerw w chodzeniu i wykonaniu ćwiczeń gimnastycznych z kijami.

## **Zdrowa dieta**

Dla zdrowia oprócz ruchu potrzebne jest odpowiednie „paliwo”. Od właściwej diety zależy prawidłowe funkcjonowanie każdego organizmu. Dziecko powinno wiedzieć co sprzyja, a co zagraża zdrowiu.

Najzdrowsze są nieoczyszczone, jak najmniej przetworzone, świeże, naturalnie produkty. Konieczne jest codzienne spożywanie surowych owoców i warzyw. Produkty mleczne powinny być niskotłuszczowe. Należy pić dużo wody, a ograniczać tłuszcze, słodczyce i węglowodany. Najkorzystniejsze jest jedzenie 5 posiłków dziennie w niedużych porcjach. Przygotowywane posiłki powinny być urozmaicone, kolorowe, zachęcające dzieci do próbowania, ponieważ w okresie przedszkolnym kształtuje się smak dziecka. Od dorosłych zależy, czy będą to dobre nawyki żywieniowe, aby w przyszłości nie miały kłopotów zdrowotnych.

### **Bibliografia:**

1. Kozdroń E., Teoria i metodyka rekreacji ruchowej, w: Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej, Warszawa 2008,
2. Muszkieta R., Bronikowski M., Wychowawcze znaczenie zabaw i gier ruchowych w edukacji sportowo-rekreacyjnej dzieci i młodzieży, w: Aksjologia sportu, Warszawa 2001,

### **Źródło:**

- <http://bonavita.pl/nordic-walking-prawidlowa-technika-i-zalety-chodzenia-z-kijkami>
- Ruch to zdrowie - WegeMaluch.pl
- <http://www.cku.torun.pl/todmidn/index.php/publikacje/134-pedagogiczne-aspekty-uprawiania-nordic-walking-przez-dzieci-i-mlodziez-szkolna-beata-derkowska>

- <http://www.feminafit.pl/produkty/bio/akcesoria-prozdrowotne/profesjonalne-kijki-nordic-walking-torba>
- [http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/techniki-nordic-walking-instrukcja-chodzenia-z-kijkami-w-3-krokach\\_39380.html](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/techniki-nordic-walking-instrukcja-chodzenia-z-kijkami-w-3-krokach_39380.html)
- <http://www.runners-world.pl/trening/Jak-trenowac-nordic-walking-Cwiczenia-technika-sprzet,9039,3>