



ИТОГИ ПРОЕКТА

«РАЗВИТИЕ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ НА ТЕРРИТОРИИ ИВНЯНСКОГО РАЙОНА»

Павленко Ольга Александровна,

директор районного центра развития образования управления образования
администрации Ивнянского района

п.Ивня, 2016 год

ПРОВЕДЕНЫ ЗАНЯТИЯ С УЧИТЕЛЯМИ И УЧАЩИМИСЯ ШКОЛ РАЙОНА ПО ФИНСКОЙ ХОДЬБЕ



Обучено 8 учителей и 100 детей, разработаны три маршрута для занятий финской ходьбой

ПРОВЕДЕНЫ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИНСКОЙ ХОДЬБЕ



**Охват обучающихся составил
более 200 человек**

РАЗРАБОТАН КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПАМЯТКИ ПО ФИНСКОЙ ХОДЬБЕ



Упражнение 1.

Палки - на плечах, руки - на них. Делаем наклоны строго вправо, строго влево. При этом очень хорошо работают косые мышцы живота.

Упражнение 2.

Палки - на плечах, руки - на них. Делаем наклоны вперед и вбок - попеременно то к правой, то к левой ноге. При этом работают и косые, и прямые мышцы живота.

Упражнение 3.

Палки в руках по бокам. Садимся то на одно колено, то на другое. При подъеме делаем хороший упор на палки, напрягая руки. Работают грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, разгибатели ног и ягодичные мышцы.

Упражнение 4.

Палки в руках по бокам, попеременно выбрасываем вперед то правую руку, то левую. При этом острия палок остаются на прежних местах. Движения сочетать с полуприседами. Работают разгибатели ног и рук, грудные мышцы и передние пучки дельтовидной мышцы

Будьте бодры и здоровы! И не забывайте: когда мы видим человека с одной палкой-костылем, мы выражаем сожаление, а когда с двумя палками - то уже восхищение. Потому что этот человек занимается физкультурой.



Полезность финской ходьбы

400-700 ^{ккал/час}

- ккал сжигается 700 ккал/час
- тренируется сердце
- растягивается позвоночник
- разгружаются суставы
- укрепляется шея

**Закуплено
оборудование на общую
сумму 40 000 руб.**

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ:

Руководитель проекта: Павленко О.А. 5-12-91

Администратор проекта: Дудченко Ю.В.5-19-89