



# 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



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

**Упражнение 1.**  
Палки - на плечах, руки - на них. Делает наклоны строго вперед, строго назад. При этом очень хорошо работают косые мышцы живота.

**Упражнение 2.**  
Палки - на плечах, руки - на них. Делает наклоны вперед и назад - попеременно то к правой, то к левой ноге. При этом работают и косые, и прямые мышцы живота.

**Упражнение 3.**  
Палки в руках по бокам. Сидит на одно колено, то на другое. При подъеме делаем хороший упор на палки, напрягаем руки. Работают грудные мышцы, укрепляются мышцы спины, разгибаются ноги и ягодичные мышцы.

**Упражнение 4.**  
Палки в руках по бокам, попеременно выносим вперед то правую руку, то левую. При этом острый палок остаются на прежних местах. Движения происходят с полуприсядом. Работают разгибатели ног и рук, грудные мышцы и передние лучки двуглавой 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** (сжигается)
- 700 ккал/час** (сжигается)
- тренируется сердце
- растягивается позвоночник
- разгружаются суставы
- укрепляется шея

## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ:

---

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

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