Физические упражнения и здоровье

15 марта 2019 года на базе ГБОУ СОШ № 11 города Кинеля (корпус 2) состоялся окружной семинар для учителей физической культуры: «Современные подходы к организации образовательной деятельности на уроках физической культуры». В семинаре приняли участие 25 педагогов ОО округа.

На семинаре обсудили один и важных вопросов: соблюдение техники безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.). Так же были рассмотрены рекомендации по проведению занятий, направленных на профилактику вредных привычек и зависимостей у школьников.

Особое внимание уделили новой форме профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата: возможное введение курса «Скандинавская ходьба» в содержание третьего часа физической культуры или через внеурочную деятельность.

С историей развития «Северной ходьбы», её основами и техникой познакомил присутствующих Владимир Игоревич Шацких, председатель автономной некоммерческой организации любителей активного движения «Доброходы». Владимир Игоревич провёл теоретический курс по программе, провёл с педагогами практическое занятие на улице. Скандинавская, или Северная ходьба – это самый доступный вид двигательной активности, массовый вид оздоровительного фитнеса, универсальный способ для желающих поддерживать свое здоровье в отличной форме и выглядеть красиво, несмотря на возраст и минимальную физическую подготовку.