КРУЖОК «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА»

(осенний семестр 2018-2019 учебного года)

руководитель: Головчанская Лариса Валерьевна,

преподаватель высшей квалификационной категории

и студенты 2 курса специальности Лечебное дело





В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ НАЧАЛАСЬ ЗАПИСЬ В КРУЖОК «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА»





студенты 2 курса специальности Лечебное дело совместно с классным руководителем Колистратовой О.Е. и руководителем кружка «Оздоровительная ходьба» Головчанской Л.В.

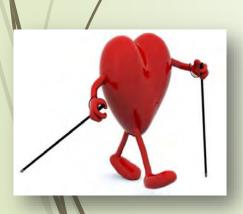
В октябре 2018 года студенты приступили к занятиям в кружке «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА».

Занятия проводятся на регулярной основе, два раза в неделю (вторник и четверг), в лесопарковой зоне района Кунцево









Так все начиналось. Наши первые занятия. Разминка, «волочение», основное занятие, заминка















Что может быть полезнее, чем занятия по-скандинавски?











Оздоровительная ходьба во время «золотой» осени





разгружать

организм после

тяжелого дня









Отработка навыков















Даже непогода не останавливает никого







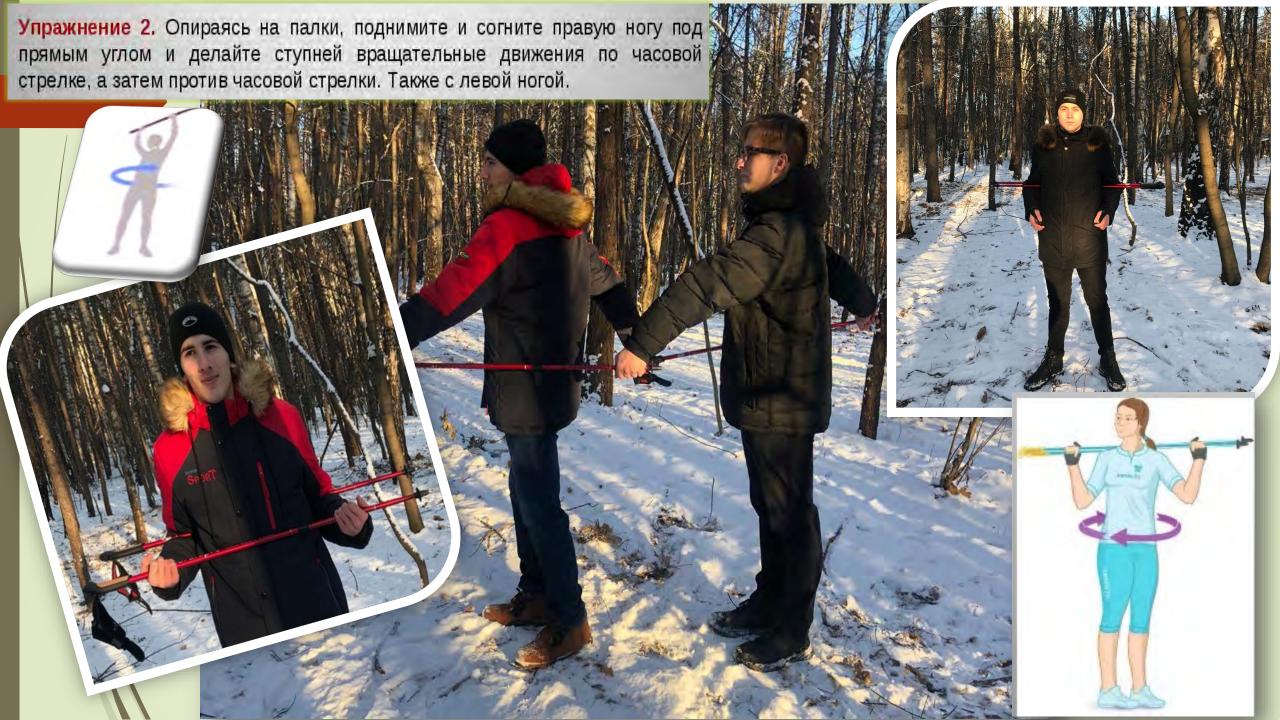


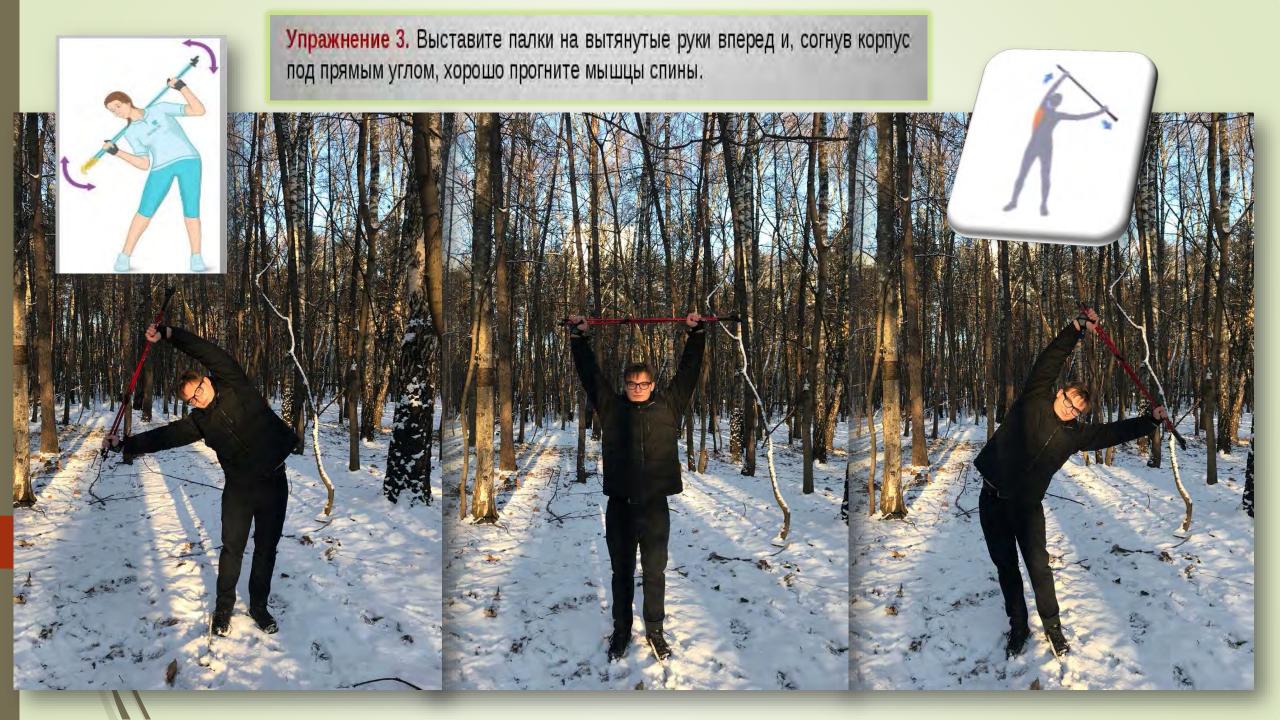


Правильная разминка — это безопасная и эффективная

Упражнение 1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.









ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ ...

