

Всероссийский форум  
«Здоровые города для здоровых поколений. Улучшение здоровья детей и подростков в российских школах»



## **Северная ходьба в начальной школе: полезное с приятным**

Талайко Наталья Владимировна,  
учитель физической культуры  
МАОУ «Школа №22»  
г. Березники Пермского края

# Раздел: лыжная подготовка

**УЧИТЕЛЬ!  
Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ  
НА ЛЫЖАХ КАТАТЬСЯ...  
ЧТО-НИБУДЬ ДРУГОЕ ЕСТЬ?**



**НУ, КОНЕЧНО!  
НА СЛЕДУЮЩИЙ  
УРОК  
«ПОСКАНДИНАВИМ»!**



# СЕВЕРНАЯ (СКАНДИНАВСКАЯ) ХОДЬБА –

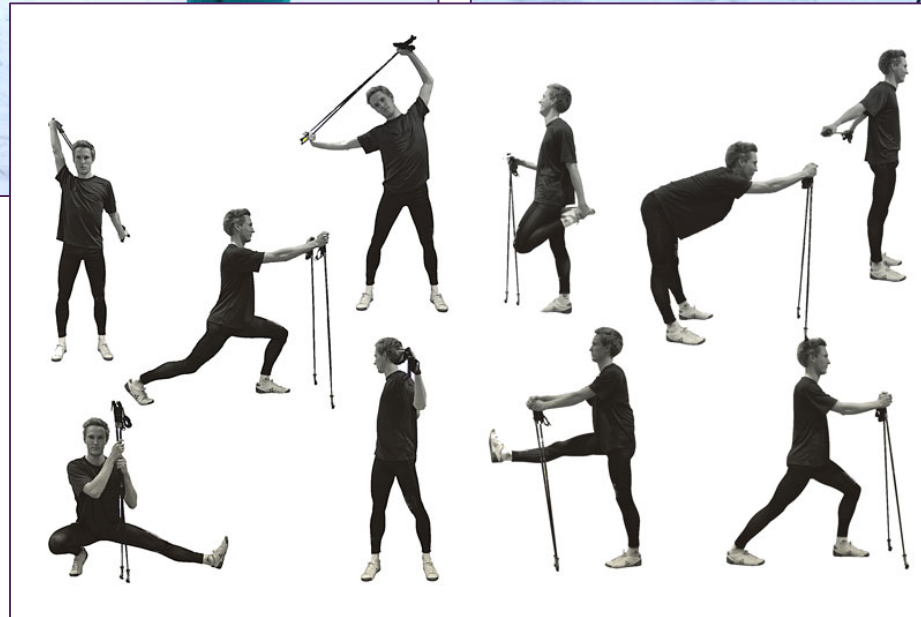
ходьба со специальными палками, вид физической активности, в которой используются определённая методика занятия и техника ходьбы.



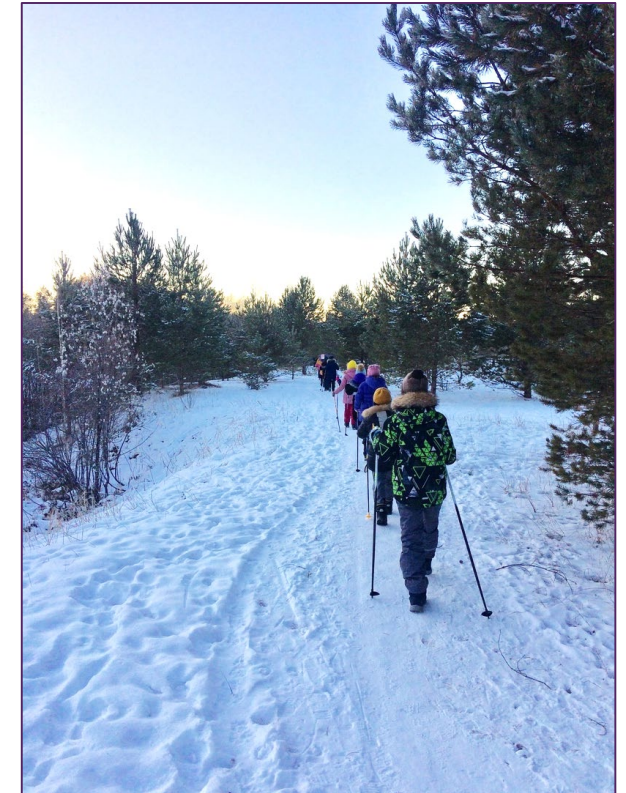
## «+» для детского организма:

- формируется правильная осанка;
- устраняются признаки сколиоза — на начальной стадии;
- улучшается работа дыхательной системы;
- закаливается организм и повышается иммунитет;
- развивается ловкость, координация движения;
- вырабатывается выносливость, дисциплина;
- профилактика плоскостопия, проблем с суставами;
- борьба с лишним весом;
- нормализуется психо-эмоциональное и душевное равновесие;
- активное приобщение к спорту

# РАЗМИНКА С ПАЛКАМИ У ШКОЛЫ



# ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ



# НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРИРОДОЙ



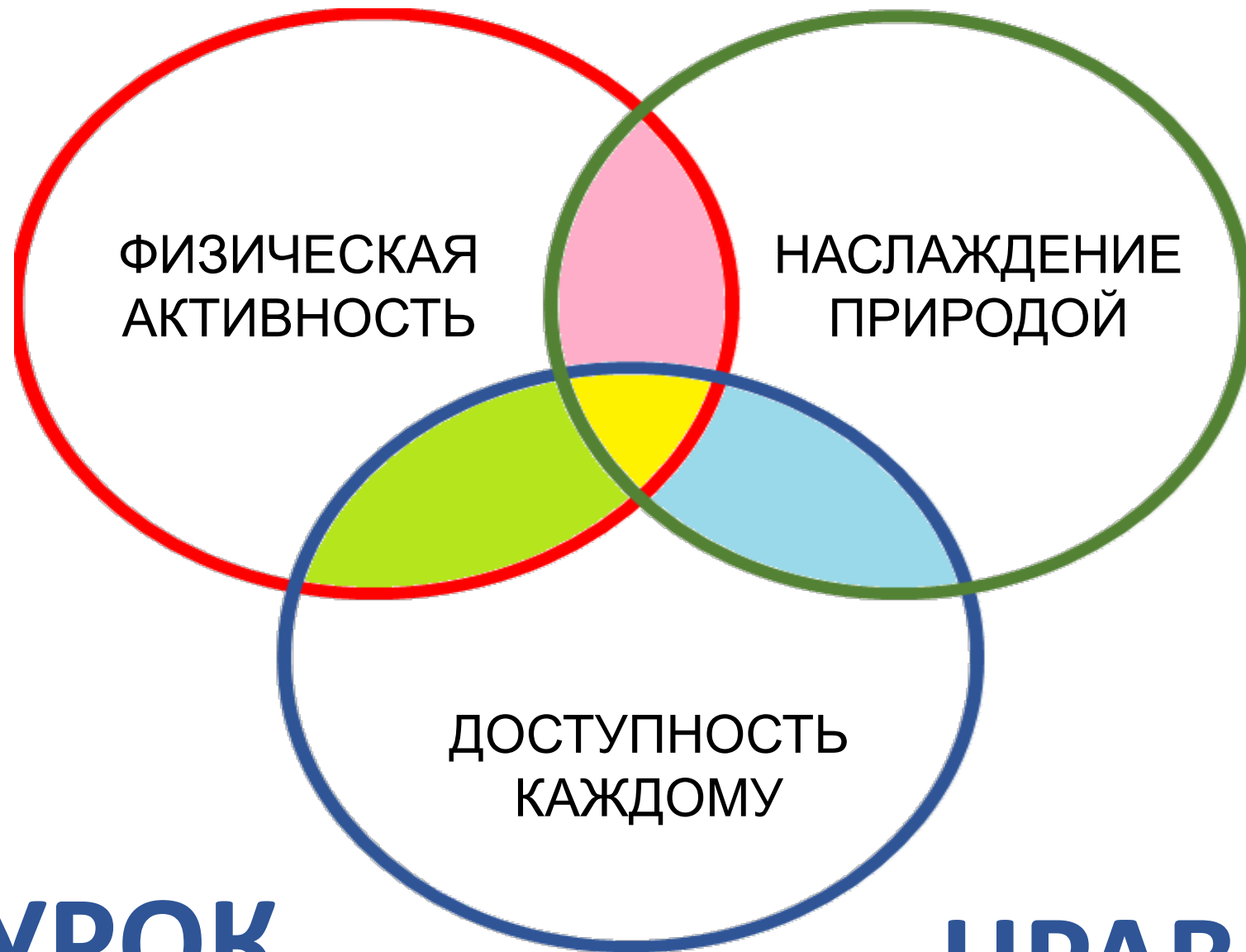
# ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ОСТАНОВКИ



# ЗАМИНКА И ВОЗВРАЩЕНИЕ В ШКОЛУ







**УРОК,**

**КОТОРЫЙ**

**НРАВИТСЯ!**