



*Программа ППО МКОУ СШ№7 г.Петров Вал Камышинского
муниципального района Волгоградской области
Общероссийского Профсоюза образования*

«Спорт и Профсоюз- к здоровью плюс!»

**Дружно, смело, с оптимизмом за
здоровый образ жизни!**



Занятия по фитнес-аэробике

МКОУ СШ № 7. Петров Вал, спортзал

Вторник-17.00-18.00 Четверг-17.00-18.00

Проводит Жиглова Валентина Николаевна, педагог
дополнительного образования

Фитбол – гимнастика

Это система специально подобранных физических упражнений с надувным резиновым мячом и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.



Фитбол – аэробика

Это занятия со специальным мячом большого размера. Упражнения способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развитию координации движения и функции равновесия. Положительным образом влияет на обмен веществ в организме и на активацию моторно-висцеральных рефлексов.



Партерная гимнастика с элементами стретчинга и Йоги .

Позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:
1.повысить гибкость суставов; 2.улучшить эластичность мышц и связок;
3.увеличить силу мышц.

Способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, развивает гибкость.



Скиппинг . Упражнения со скакалкой.

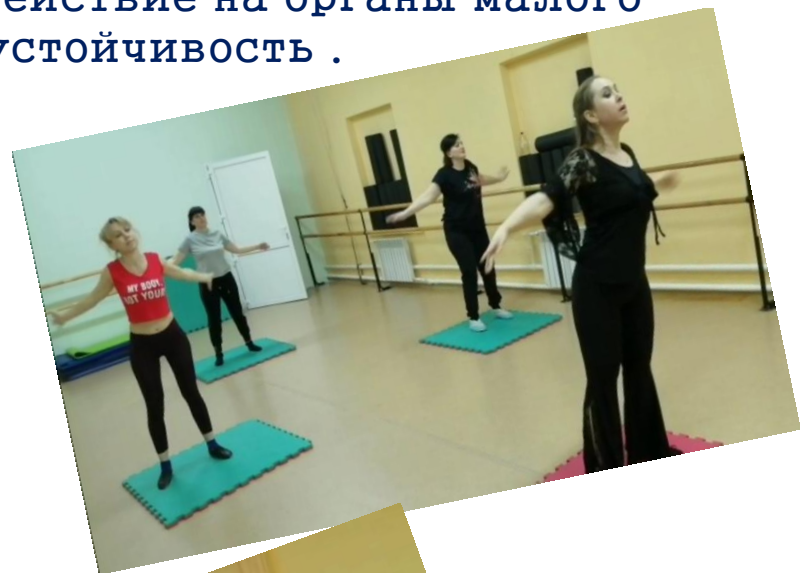
Это самый простой ,но очень эффективный кардиотренажёр .

Избавляет от лишнего веса, стимулирует сердечную мышцу, накачивает икры ног , уменьшает дряблость в мышцах рук.



Танцевальная аэробика с элементами восточного танца –

идеальный вариант физической нагрузки для любого возраста и любой комплекции. Способствует снижению веса, хорошему кровообращению, имеет направленное действие на органы малого таза, увеличивает стрессоустойчивость.



Статические и динамические упражнения с гимнастическими лентами.

Упражнения с лентами повышают точную координацию движений и грациозность. Динамичность упражнений способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и повышению тонуса организма. Совершенствует чувство равновесия, увеличивает подвижность суставов.



Участие в акциях Профсоюза

7 апреля - Всемирный день здоровья



«Я В ПРОФСОЮЗЕ- ЗДОРОВЬЕ В ПЛЮСЕ!»



МКОУ СШ № 7 г. Петров Вал

#ПРОФСОЮЗВЛГ

#ESEURCЗД



Результативность Программы «Спорт и Профсоюз –к здоровью плюс!»

График снижения веса

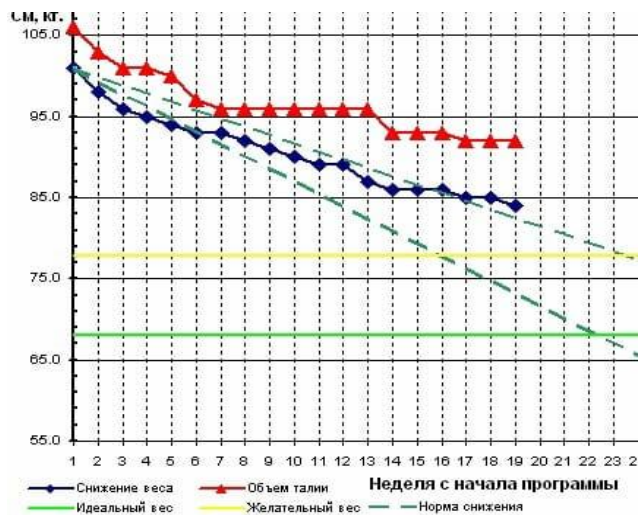
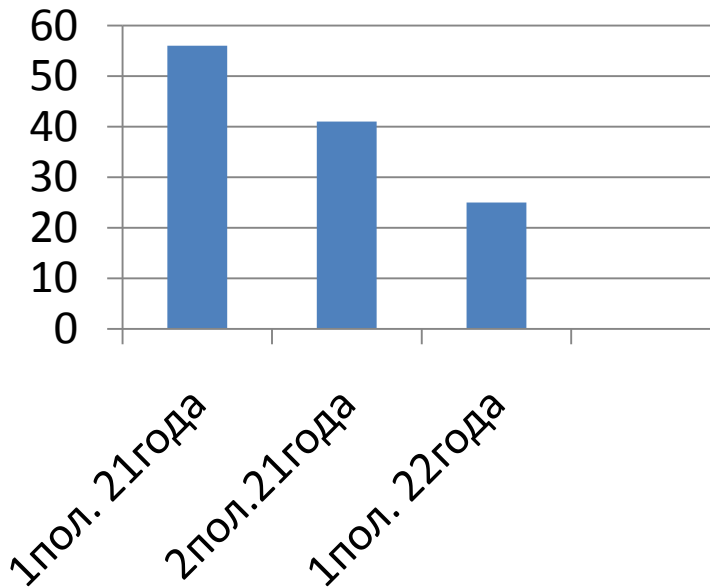


График больничных листов



**Ты счастлив завтра, если думаешь
о здоровье сегодня!**



Спасибо за внимание!