26 мая 2019 года прошел заключительный урок 2018-2019 учебного года в воскресной школе православного прихода храма святителя Иоанна Златоуста под девизом «Православные люди выбирают здоровый образ жизни!». Нетрадиционно, в форме мастер-класса, ученики, учителя и прихожане узнали многое о новом виде фитнеса, у которого практически нет противопоказаний, спорта для любого пола и возраста - оригинальной скандинавской ходьбе Финляндии, которая стартовала в нашей стране совсем недавно. По приглашению директора воскресной школы Бычугиной Т.А. руководитель клуба скандинавской ходьбы КСК НЭВЗа "СОЮЗ-НовоХод", инструктор Международной федерации скандинавской ходьбы INWA Ольга Олейник и инструктор Международной федерации скандинавской ходьбы INWA Наталья Коновалова провели ознакомительный мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Ольга и Наталья члены Ассоциации скандинавской ходьбы RNWA, которая официально представляет Россию в Международном сообществе INWA. А клуб "СОЮЗ-НовоХод" – официальный партнер RNWA (сертификат №07/01).

Они рассказали об истории развития скандинавской ходьбы в мире, России и в Новочеркасске, о пользе этого замечательного вида физической активности для разных возрастов – для детей, молодежи, взрослых и пожилых. Отметили наличие противопоказаний к занятиям, необходимости освоения и применения правильной техники Nordic walking и правильного инвентаря, экипировки, важности занятий с сертифицированными инструкторами. Также интересно рассказали о том, что скандинавская ходьба — доступный вид нагрузки. При такой ходьбе задействовано около 90% мышц. Научно доказано, что она хорошо влияет на здоровье человека. Тренеры подчеркнули, что в нашей православной стране должно быть как можно больше здоровых людей.

Скандинавская ходьба в Новочеркасске набирает обороты. Клуб любителей скандинавской ходьбы микрорайонов Соцгород, Октябрьский, Молодежный под названием «НовоХод» уже объединяет более 50 человек от 14 лет до 86 лет.

Ольга Николаевна презентовала интересную книгу о деятельности клуба «Союз – «НовоХод» шагает вперед!».

Особо было отмечено инструкторами, что название клуба расшифровывается как СОдружество Юных и Зрелых – новочеркасская ходьба (новая ходьба) и что клуб, состоящий из нескольких разновозрастных и территориально разнесенных секций, с удовольствием примет в свой состав новых членов, которым не противопоказана умеренная физическая нагрузка. Было отмечено, что очень здорово, эффективно позиционировать скандинавскую ходьбу как семейный вид современной, популярной в мире физической активности и пропагандировать среди жителей города.

Желающие смогли познакомиться с самыми первыми шагами по освоению техники Nordic walking. Занятие получилось интересным, эмоциональным и прошло с хорошим настроением.

Яркий пример заботы о своем здоровье проявляют прихожане храма, которые уже не первый год занимаются скандинавской ходьбой и с удовольствием посещают занятия - семья Лемешко Александра и Анжелы (певчей храма) с сыновьями.

Особо заинтересовал мастер-класс по скандинавской ходьбе самую возрастную участницу, которой уже более 80 лет – Шевченко Галину Ивановну. Она, резво обгоняя молодежь, активно двигалась с палочками и засыпала инструкторов вопросами о правильном дыхании во время скандинавской ходьбы и противопоказаниях.

Инструкторы обратили внимание на то, что особо важен этот вид спорта для подрастающего поколения России, которое погрязло в гаджетах, смартфонах, планшетах, ноутбуках, с раннего детства имеющих большие проблемы со здоровьем, осанкой, иммунитетом, а, главное, с социализацией, коммуникацией. Дети почти не общаются друг другом в реале, не выходят на свежий воздух, не проводят время на природе. Они еще не умеют ходить, но уже пользуются смартфонами и планшетами. Цифровое детство – реальность сегодняшнего дня.

Исследования педиатров и психологов уже выявляли негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие речи и социальных навыков, проблемы с вниманием, памятью, эмоциональной сферой.

Здоровье будущего нашей православной страны в опасности! Как сделать так, чтобы оно было здоровым?

Родители часто задаются вопросом о выборе подходящего вида спорта для ребенка. При этом важно не навредить хрупкому детскому организму, обезопасить малыша от травм и несчастных случаев. Именно скандинавская ходьба – увлекательный вид любительского спорта, набирающий популярность по всему миру, заниматься которым легко, удобно, комфортно.

Тренировки проходят в форме веселых непринужденных прогулок, которые можно совершать в любом месте – городских парках, стадионах, тротуарах, загородных зонах отдыха и даже на территории храма. В отличие от силовых видов спорта, северная ходьба не вызывает переутомления, усталости, физического истощения. Напротив, можно одновременно шагать и отдыхать, изменять темп, ритм, длину шага. Занятия проходят в комфортной обстановке, доставляют неподдельную радость и удовольствие от общения друг с другом, со сверстниками, с членами семьи.

Несмотря на простоту, скандинавская ходьба обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Специальная техника передвижения заставляет работать практически все мышцы. Грамотно подобранные условия тренировки

(продолжительность, интенсивность, регулярность) устраняют симптомы стресса, нервного напряжения, поддерживают мышечный тонус.

Скандинавская ходьба предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения с палками. Это формирует навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Малыши быстро усваивают теоретический и практический материал, уверенно и твердо шагают не только в процессе тренировки, но и ежедневном быту. Ходьба с успехом устраняет последствия неподвижного образа жизни школьника – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность.

Любые физические упражнения благотворно сказываются на эмоциональном и физиологическом состоянии человека. Дети особенно чувствительны к этому фактору. После первого занятия скандинавской ходьбой ребята стали подвижными, активными, сообразительными, ловкими, веселыми.

Первое занятие в храме прошло на «ура»!

Планируется в дальнейшем приобрести комплекты скандинавских палок для храма с тем, чтобы занятия проводить регулярно.

Решено было продолжить занятия и организовать на базе храма святителя Иоанна Златоуста группу православных любителей здорового образа жизни в составе клуба "СОЮЗ-НовоХод". Инструктора клуба с удовольствием согласились оказать методическую и информационную поддержку.

Надо заниматься спортом, тем более, что этот спорт доступен всем и хорошо развивается в городе в любое время года.

Занятия с родителями особенно важны – совместные прогулки создадут условия для укрепления дружеских, доверительных, теплых отношений в православных семьях.

26 мая 2019 года прошел заключительный урок 2018-2019 учебного года в воскресной школе православного прихода храма святителя Иоанна Златоуста под девизом «Православные люди выбирают здоровый образ жизни!». Нетрадиционно, в форме мастер-класса, ученики, учителя и прихожане узнали многое о новом виде фитнеса, у которого практически нет противопоказаний, спорта для любого пола и возраста - оригинальной скандинавской ходьбе Финляндии, которая стартовала в нашей стране совсем недавно. По приглашению директора воскресной школы Бычугиной Т.А. руководитель клуба скандинавской ходьбы КСК НЭВЗа "СОЮЗ-НовоХод", инструктор Международной федерации скандинавской ходьбы INWA Ольга Олейник и инструктор Международной

федерации скандинавской ходьбы INWA Наталья Коновалова провели ознакомительный мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Ольга и Наталья члены Ассоциации скандинавской ходьбы RNWA, которая официально представляет Россию в Международном сообществе INWA. А клуб "СОЮЗ-НовоХод" – официальный партнер RNWA (сертификат №07/01).

Они рассказали об истории развития скандинавской ходьбы в мире, России и в Новочеркасске, о пользе этого замечательного вида физической активности для разных возрастов – для детей, молодежи, взрослых и пожилых. Отметили наличие противопоказаний к занятиям, необходимости освоения и применения правильной техники Nordic walking и правильного инвентаря, экипировки, важности занятий с сертифицированными инструкторами. Также интересно рассказали о том, что скандинавская ходьба — доступный вид нагрузки. При такой ходьбе задействовано около 90% мышц. Научно доказано, что она хорошо влияет на здоровье человека. Тренеры подчеркнули, что в нашей православной стране должно быть как можно больше здоровых людей.

Скандинавская ходьба в Новочеркасске набирает обороты. Клуб любителей скандинавской ходьбы микрорайонов Соцгород, Октябрьский, Молодежный под названием «НовоХод» уже объединяет более 50 человек от 14 лет до 86 лет.

Ольга Николаевна презентовала интересную книгу о деятельности клуба «Союз – «НовоХод» шагает вперед!».

Особо было отмечено инструкторами, что название клуба расшифровывается как СОдружество Юных и Зрелых – новочеркасская ходьба (новая ходьба) и что клуб, состоящий из нескольких разновозрастных и территориально разнесенных секций, с удовольствием примет в свой состав новых членов, которым не противопоказана умеренная физическая нагрузка. Было отмечено, что очень здорово, эффективно позиционировать скандинавскую ходьбу как семейный вид современной, популярной в мире физической активности и пропагандировать среди жителей города.

Желающие смогли познакомиться с самыми первыми шагами по освоению техники Nordic walking. Занятие получилось интересным, эмоциональным и прошло с хорошим настроением.

Яркий пример заботы о своем здоровье проявляют прихожане храма, которые уже не первый год занимаются скандинавской ходьбой и с удовольствием посещают занятия - семья Лемешко Александра и Анжелы (певчей храма) с сыновьями.

Особо заинтересовал мастер-класс по скандинавской ходьбе самую возрастную участницу, которой уже более 80 лет – Шевченко Галину Ивановну. Она, резво обгоняя молодежь, активно двигалась с палочками и засыпала инструкторов вопросами о правильном дыхании во время скандинавской ходьбы и противопоказаниях.

Инструкторы обратили внимание на то, что особо важен этот вид спорта для подрастающего поколения России, которое погрязло в гаджетах, смартфонах, планшетах, ноутбуках, с раннего детства имеющих большие проблемы со здоровьем, осанкой, иммунитетом, а, главное, с социализацией, коммуникацией. Дети почти не общаются друг другом в реале, не выходят на свежий воздух, не проводят время на природе. Они еще не умеют ходить, но уже пользуются смартфонами и планшетами. Цифровое детство – реальность сегодняшнего дня.

Исследования педиатров и психологов уже выявляли негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие речи и социальных навыков, проблемы с вниманием, памятью, эмоциональной сферой.

Здоровье будущего нашей православной страны в опасности! Как сделать так, чтобы оно было здоровым?

Родители часто задаются вопросом о выборе подходящего вида спорта для ребенка. При этом важно не навредить хрупкому детскому организму, обезопасить малыша от травм и несчастных случаев. Именно скандинавская ходьба – увлекательный вид любительского спорта, набирающий популярность по всему миру, заниматься которым легко, удобно, комфортно.

Тренировки проходят в форме веселых непринужденных прогулок, которые можно совершать в любом месте – городских парках, стадионах, тротуарах, загородных зонах отдыха и даже на территории храма. В отличие от силовых видов спорта, северная ходьба не вызывает переутомления, усталости, физического истощения. Напротив, можно одновременно шагать и отдыхать, изменять темп, ритм, длину шага. Занятия проходят в комфортной обстановке, доставляют неподдельную радость и удовольствие от общения друг с другом, со сверстниками, с членами семьи.

Несмотря на простоту, скандинавская ходьба обладает ярко выраженным оздоровительным эффектом. Специальная техника передвижения заставляет работать практически все мышцы. Грамотно подобранные условия тренировки (продолжительность, интенсивность, регулярность) устраняют симптомы стресса, нервного напряжения, поддерживают мышечный тонус.

Скандинавская ходьба предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения с палками. Это формирует навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Малыши быстро усваивают теоретический и практический материал, уверенно и твердо шагают не только в процессе тренировки, но и ежедневном быту. Ходьба с успехом устраняет последствия неподвижного образа жизни школьника – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность.

Любые физические упражнения благотворно сказываются на эмоциональном и физиологическом состоянии человека. Дети особенно чувствительны к этому фактору. После первого занятия скандинавской ходьбой ребята стали подвижными, активными,

сообразительными, ловкими, веселыми.

Первое занятие в храме прошло на «ура»!

Планируется в дальнейшем приобрести комплекты скандинавских палок для храма с тем, чтобы занятия проводить регулярно.

Решено было продолжить занятия и организовать на базе храма святителя Иоанна Златоуста группу православных любителей здорового образа жизни в составе клуба "СОЮЗ-НовоХод". Инструктора клуба с удовольствием согласились оказать методическую и информационную поддержку.

Надо заниматься спортом, тем более, что этот спорт доступен всем и хорошо развивается в городе в любое время года.

Занятия с родителями особенно важны – совместные прогулки создадут условия для укрепления дружеских, доверительных, теплых отношений в православных семьях.

