

Спортивно-оздоровительные мероприятия

«Урок здоровья: Весёлая переправа» являются подготовкой к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне» (ГТО).

и предусматривают государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.



СОЛНЕЧНАЯ
ДОЛИНА

УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО

Организаторы: Горнолыжный курорт "Солнечная долина", при поддержке Министерства физической культуры и спорта Челябинской области и Министерства образования и науки Челябинской области.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

РФ, Челябинская обл., г. Миасс, ГЛК «Солнечная Долина»

УЧАСТНИКИ:

Школьники 1-11 класс. Групповые занятия с инструктором



ВЕСЕЛАЯ ПЕРЕПРАВА

В ПРОЕКТ ВХОДИТ:

4 ЭТАПА НА ВЫБОР:

Слав на спортивных катамаранах
"Веровочный экстрим-парк"
Навесная переправа
Установка палатки и разведение костра
Школа верховой езды
Велопроход (дополнительно +100р.)

Автобусный трансфер;
Страховка в транспорте и на территории ГЛК;
Прокат снаряжения;
Услуги инструктора;
Вручение дипломов;
Противоклещевая обработка территории.
Комплексный обед

Дополнительно: обзорная экскурсия на кресельном подъемнике 150 р.
Безопасный круглогодичный тюбинг — 100 руб. за 30 мин.

Подробная информация: www.dolina.ru | e-mail: urok-zdorovya@list.ru

222-41-29 | 8 912-314-65-84 | 8 912-771-23-15 | 777-58-83

«Урок здоровья: Веселая переправа»

Название этапов:

1. Сплав на спортивных катамаранах
2. Вербочный экстрим-парк
3. Школа верховой езды
4. Велопоход
5. Туристический поход
6. Правила установки палатки и разведения костра.
7. Навесная переправа

Программа предусматривает 7 этапов, из которых нужно выбрать всего 4, в зависимости от возраста детей.

В каждом этапе принимают участие максимально 12 человек. В одну смену по данной программе может принять участие - максимально 48 человек.

**Дополнительно: безопасный круглогодичный тубинг
30 мин.**



Сплав на спортивных катамаранах

– один из видов спортивного туризма. Осуществляется на надувных 6-ти местных катамаранах .

Маршрут подходит для детей 4-11 классов.

Вне зависимости от уровня спортивной подготовки, каждый получит массу позитивных эмоций и незабываемых впечатлений.



Слав на спортивных катамаранах



«Школа верховой езды»

включает в себя обучение с инструктором базовым навыкам верховой езды (для обучающихся 1-11 классов).

В курс обучения входит:

- ❖ основы общения с лошадью;
- ❖ правильное управление лошадью;
- ❖ приобретение уверенной и красивой посадки в седле;
- ❖ навыки чистить и седлать лошадь;
- ❖ выполнение элементов и преодоление препятствий.

Польза от занятий верховой ездой:

- ❖ Укрепляет и тренирует мышцы тела;
- ❖ Улучшает осанку и укрепляет позвоночник;
- ❖ Улучшает дыхание и кровообращение;
- ❖ Снижает стресс и усталость;
- ❖ Повышает уверенность в себе.



«Велопоход»

Активный, динамичный,
увлекательный вид туризма.

Участники – школьники 5-11 классов.

Польза от занятий:

велосипед используют в качестве
средства тренировки и развития
определенных групп мышц.

При помощи этого компактного
транспортного средства прекрасно
развивается выносливость.

Кроме того, совершенствуется
координация движений и —
опосредованно — реакция на
различные внешние стимулы, а также
ловкость.

Неслучайно существует и активно
развивается велоспорт.



Туристический поход . Правила установки палатки и разведения костра.

Программа для детей 1-11 классов,
с обучением туристическим
навыкам, которая дает возможность
повысить выносливость, улучшить
опорно-двигательный аппарат,
научиться навыкам, необходимым
для увеличения выживаемости в
сложных ситуациях.



«Навесная переправа» -

является наиболее сложным элементом туристического похода. Этап подходит для детей 4-11 классов.

Это метод преодоления протяжных препятствий (ручейков, рек) при помощи веревки, каната или троса, закрепленного между двумя опорами на разные стороны от препятствия.





«День здоровья для учителей» на ГЛК «Солнечная долина» - семейный и корпоративный отдых.

Для вас: свежий горный воздух, современный апарт - отель, уютные рестораны и вкусная кухня, веревочный экстрим-парк и прокат снаряжения для активного отдыха, настоящие русские бани и мангальные зоны, конный и хаски центр, корпоративные программы, трансфер и сувениры.

Вы по достоинству оцените песчаный пляж на Солнечном озере, который начал работать на курорте «Солнечная долина» летом 2017 года.



Занятия физкультурой на свежем воздухе

способствуют выполнению одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма обучающегося.

Теория и практика физвоспитания бесспорно свидетельствует, что особую важность имеют упражнения, ориентированные на развитие двигательной способности, выносливости (спортивная ходьба, бег, всевозможные прыжки, подвижные игры, эстафеты), способствующие расширению функциональных возможностей органов и их систем нашего организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы, ну, и конечно, тем самым – общему комплексному оздоровительному укреплению здоровья наших детей.





Для участия в проекте **«УРОК ЗДОРОВЬЯ: Веселая переправа»**.
необходимо направить заявку на электронный адрес офиса ГЛК «Солнечная долина» в Челябинске за 3 дня до даты предполагаемого выезда: e-mail: urok-zdorovya@list.ru
Подробная информация:
руководитель проекта - Мокроусов Андрей Владимирович
тел. 8- 912-314-65-84, 777-58-83.
менеджер проекта: тел. 8-912-771-23-15, 222-41-29.