

**ПЕРВЫЙ ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ СКАНДИНАВСКОЙ (ФИНСКОЙ) ХОДЬБЫ
В ГОРОДЕ ИЖЕВСКЕ – 2016
12-18 СЕНТЯБРЯ 2016, ИЖЕВСК**

**I. Перечень основных городских мероприятий
на открытых площадках города Ижевска в рамках ежегодного городского Фестиваля
скандинавской (финской) ходьбы в городе Ижевске – 2016**

№	Наименование мероприятия	Время проведения	Место проведения
1	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе в Индустриальном районе города Ижевска	12 сентября 10.00-12.00	Парк Космонавтов, ул. Воткинское Шоссе, 118
2	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе в Ленинском районе города Ижевска	13 сентября 10.00-12.00	МБОУ «СОШ № 100», ул. Клубная, 58
3	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе в Октябрьском районе города Ижевска	14 сентября 10.00-12.00	Парк культуры и отдыха им. С.М.Кирова, ул. Кирова, 8
4	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе в Первомайском районе города Ижевска	15 сентября 10.00-12.00	МБОУДО «Военно–патриотический центр «Школа юных летчиков», ул. Карла Либкнехта, 53
5	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе в Устиновском районе города Ижевска	16 сентября 10.00-12.00	МБОУ СОШ № 50, ул. 40 лет Победы, 62
6	Мастер-класс по скандинавской (финской) ходьбе для лиц с ограниченными возможностями здоровья	14 сентября 15.00-17.00	ОАО санаторий «Металлург», ул. Курортная, 2
7	Семинар «Скандинавская (финская) ходьба - путь к здоровью и долголетию»	16 сентября 15.00-17.00	ОАО санаторий «Металлург», ул. Курортная, 2
8	Оздоровительный марафон скандинавской (финской) ходьбы «Путь здоровья». Торжественное открытие «Тропы здоровья» в Парке им. С.М. Кирова.	18 сентября 11.00-14.00	Парк им. С.М. Кирова, ул. Кирова, 8

**II. Программа Мастер-классов
по скандинавской (финской) ходьбе в рамках ежегодного городского Фестиваля
скандинавской (финской) ходьбы в городе Ижевске – 2016**

Даты проведения: 12.09.2016г. – 16.09.2016г. (понедельник – пятница)

Время проведения: 10.00-12.00

Участники: жители города Ижевска; представители общественных некоммерческих организаций; представители организаций и предприятий города; сотрудники муниципальных дошкольных образовательных организаций; сотрудники муниципальных общеобразовательных организаций.

Организаторы: Администрации районов города Ижевска, Управление по профилактике и охране здоровья граждан Администрации города Ижевска.

Партнеры: ОАО санаторий «Металлург».

Информационный партнер: Русское Радио.

Место проведения: спортивные площадки / стадионы в каждом районе города Ижевска:

№	Район города	Дата	Место проведения, адрес
1.	Мастер-класс в Индустриальном районе	12.09.2016	Парк Космонавтов, ул. Воткинское Шоссе, 118
2.	Мастер-класс в Ленинском районе	13.09.2016	МБОУ «СОШ № 100», ул. Клубная, 58
3.	Мастер-класс в Октябрьском районе	14.09.2016	Парк культуры и отдыха им. С.М.Кирова, ул. Кирова, 8
4.	Мастер-класс в Первомайском районе	15.09.2016	МБОУДО «Военно-патриотический центр «Школа юных летчиков», ул. Карла Либкнехта, 53
5.	Мастер-класс в Устиновском районе	16.09.2016	МБОУ СОШ № 50, ул. 40 лет Победы, 62
6.	Мастер-класс для лиц с ограниченными возможностями здоровья	14.09.2016	ОАО санаторий «Металлург», ул. Курортная, 2

10.00 – 10.30. Сбор и регистрация участников. Для регистрации каждому участнику необходимо иметь при себе: паспорт (или иной документ, удостоверяющий личность) и медицинский полис. Пенсионерам – пенсионное удостоверение, лицам до 18 лет – письменное согласие родителей (законных представителей). Участники должны быть полностью экипированы для занятий, в том числе иметь палки для скандинавской ходьбы (лыжные палки).

10.30-10.40. Приветствие участников мастер класса: представители Управления по профилактике и охране здоровья граждан Администрации города Ижевска.

10.40-11.10. Построение участников. Общая разминка (под музыку). Открытый урок по технике скандинавской ходьбы. Проводит: инструктор-методист по физической культуре и скандинавской ходьбе.

11.10-12.00. Построение участников. Прогулка в стиле Nordic Walking (скандинавская ходьба) по стадиону. Освоение и совершенствование навыков скандинавской ходьбы.

10.30-12.00. Консультации врача-терапевта по вопросам ведения здорового образа жизни и профилактики заболеваний для участников мастер-класса. Раздача памяток и буклетов.

III. Программа Семинара

«Скандинавская (финская) ходьба - путь к здоровью и долголетию» в рамках ежегодного городского Фестиваля скандинавской (финской) ходьбы в городе Ижевске – 2016

Дата проведения: 16.09.2016г. (пятница)

Время проведения: 15.00-17.00

Место проведения: ОАО санаторий «Металлург», г. Ижевск, ул. Курортная, 2 (Киноконцертный зал, корпус «Радужный»).

Участники:

- представители общественных некоммерческих организаций;
- представители организаций и предприятий города;
- сотрудники муниципальных дошкольных образовательных организаций;
- сотрудники муниципальных общеобразовательных организаций.

Организаторы: Управление по профилактике и охране здоровья граждан Администрации города Ижевска.

Партнеры: ОАО санаторий «Металлург».

Информационный партнер: Русское Радио, Журнал Gorod.

14.30-15.00. Сбор и регистрация участников. Раздача информационных материалов.

15.00-15.30. Открытие семинара. Приветствие участников семинара:

1. Представитель Администрации города Ижевска.
2. Представитель Общественной палаты города Ижевска.

15.30-16.30. Доклады:

1. Касенкова Любовь Викторовна, начальник Управления по профилактике и охране здоровья граждан Администрации города Ижевска.

Доклад: «Роль скандинавской (финской) ходьбы в формировании здорового образа жизни среди городского населения», 15 минут.

2. Фатыхов Ильдар Разимович, ассистент кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия», кандидат медицинских наук.

Доклад: «Оздоровительная скандинавская (финская) ходьба в профилактике и реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы у детей и взрослых», 15 минут.

3. Михопарова Нина Анатольевна, Врач по лечебной физкультуре ОАО «санаторий «Металлург».

Доклад: «Скандинавская (финская) ходьба как программа лечения и профилактики сердечно-сосудистых, эндокринных, бронхо-легочных, гинекологических и хирургических заболеваний. Оздоровительная ходьба для часто болеющих детей», 15 минут.

16.30-17.00. Закрытие семинара. Групповое фото.

**IV. Программа оздоровительного марафона скандинавской (финской) ходьбы
«Путь здоровья» и Торжественного открытия «Тропы здоровья» в Парке им. С.М. Кирова
в рамках ежегодного городского Фестиваля скандинавской (финской) ходьбы
в городе Ижевске – 2016**

Дата проведения: 18.09.2016г. (воскресенье)

Время проведения: 11.00-14.00.

Место проведения: Парк им. С.М. Кирова, ул. Кирова, 8.

Участники: жители города Ижевска; представители общественных некоммерческих организаций; представители организаций и предприятий города; сотрудники муниципальных дошкольных образовательных организаций; сотрудники муниципальных общеобразовательных организаций; сотрудники структурных подразделений Администрации города Ижевска; сотрудники районных администраций города Ижевска.

Организаторы: Управление по профилактике и охране здоровья граждан при поддержке Управления по физической культуре и спорту, Управления по делам молодежи, Управления по социальной поддержке населения, делам семьи, материнства и детства, Управления образования, Управления дошкольного образования и воспитания, Информационно-аналитического управления, районных администраций города Ижевска.

Партнеры: ОАО «Летний сад им. М. Горького», АУ УР «Футбольный клуб «Зенит – Ижевск», ОАО санаторий «Металлург», ООО «Больница для всей семьи».

Информационный партнер: Русское Радио, Журнал Gorod.

10.30-11.00. Сбор участников. Участники должны быть полностью экипированы для занятий, в том числе иметь палки для скандинавской ходьбы (лыжные палки).

11.00-11.20. Торжественное открытие мероприятия. Приветствие участников Фестиваля: 1. Представитель Администрации города Ижевска. 2. Представитель Общественной палаты города Ижевска.

11.20-11.40. Построение участников для групповой разминки. Групповая разминка (под музыку) со «звездами» спорта УР.

11.40-12.00. Открытый урок по технике скандинавской ходьбы. Проводит: инструктор-методист по физической культуре и скандинавской ходьбе.

12.00-12.20. Все участники приглашаются к «Тропе Здоровья».

12.20-12.30. Построение участников. Торжественное открытие «Тропы Здоровья». Торжественная речь: Представитель Администрации города Ижевска.

12.30-13.10. Старт марафона на дистанцию 1000 м. Прогулка в стиле Nordic Walking (скандинавская ходьба) по «Тропе здоровья». Прохождение дистанции без учета времени.

12.40-13.10. Старт марафона на дистанцию 300 м. в специальной номинации «Адаптивная физкультура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья (без учета времени).

13.10-13.20. Финиш участников марафона.

13.20-14.00. Заключительная часть. Награждение участников специальной номинации «Адаптивная физкультура и спорт» - лиц с ограниченными возможностями здоровья. Групповое фото. Закрытие Фестиваля.

11.00-14.00. Работа «Улицы здоровья»: проведение бесплатных консультаций врачей по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни для участников Фестиваля. Раздача информационных материалов.