

# **Проект «Здоровое поколение»**

**Кизилова Ирина Валерьевна  
Орешкина Юлия Адольфовна  
Пригода Снежана Александровна  
Акользин Евгений Юрьевич  
ГБОУ школа № 630  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**



Физические упражнения могут  
заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство в мире не  
сможет заменить физические  
упражнения

Анжело Моссо





# Актуальность проекта

Здоровье - главная ценность человека в любом возрасте. Это базовая ценность и необходимое условие полноценного физического, психического, эмоционального и социального развития ребенка.

Не создав фундамент культуры здоровья в детстве, трудно сформировать его в будущем. Следовательно, формирование основ культуры здоровья ребенка - ведущая задача школьного образования.

Актуальность проекта заключается в необходимости создания условий для формирования «Культуры здоровья» как необходимой потребности не только для поддержания себя в хорошей физической форме, умению защитить себя, но и для развития душевной силы и уверенности в себе.





## Цель проекта

создание условий для формирования у обучающихся ГБОУ школа № 630, их родителей и педагогов «Культуры здоровья» и, как следствие, потребности в здоровом образе жизни





## Задачи проекта:

- ❖ Способствовать формированию необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- ❖ Научить использовать полученные знания здоровьесбережения в повседневной жизни;







**Совместная работа со службой  
медицинского сопровождения**

**Образовательный  
процесс**

**Физкультурно-  
спортивные и  
профорientационные  
мероприятия**

**Здоровьесо-  
зидающие  
технологии**

**Работа с родителями**

**Воспитательная работа**

**Совместная работа со службой  
психолого-педагогической поддержки**





# **Основные задачи профилактики нарушений и травм опорно-двигательного аппарата при выполнении подготовительных и подводящих упражнений по освоению с водой**

**Формирование правильной осанки**

**Улучшение координации движений**

**Коррекция плоскостопия**

**Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

**Формирование навыка плавания**

**Создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела.**

**Эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.**



# Основные принципы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата

1

- Подбирать упражнения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

2

- Обращать особое внимание на постановку правильного дыхания

3

- Исключать упражнения, вращающие позвоночник с колебаниями вокруг продольной вертикальной оси туловища

4

- Исключать использование приспособлений для пассивного вытяжения позвоночника и добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением позвоночника

5

- Осторожно применять деторсионные упражнения

6

- Обеспечивать контроль за строгой стабилизацией позвоночника в положении коррекции

Работа с родителями



## Работа с родителями





**Физкультурно-  
спортивные  
проориентационные  
мероприятия**





**Физкультурно-  
спортивные  
проориентационные  
мероприятия**





## Воспитательная работа





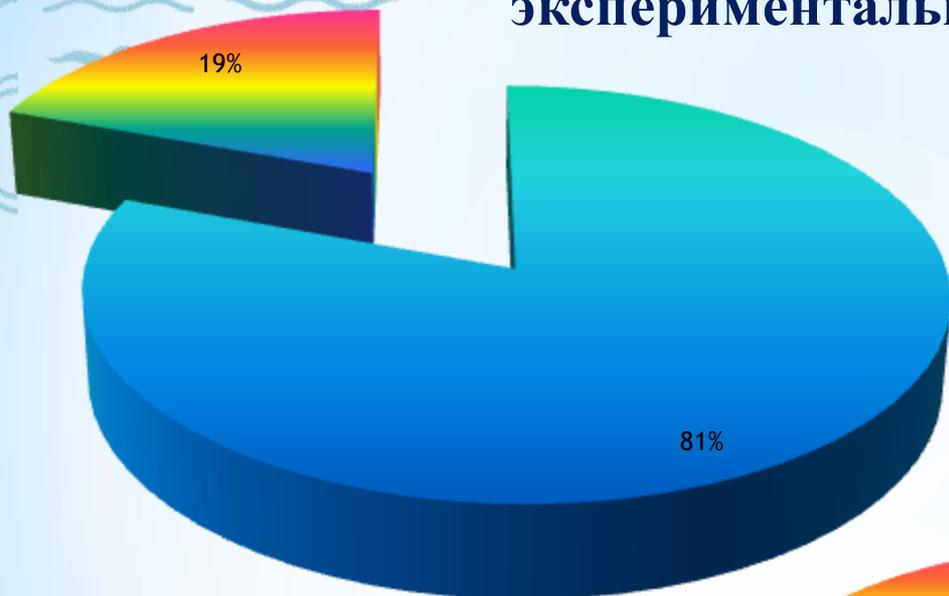
# Совместная работа со службой медицинского сопровождения



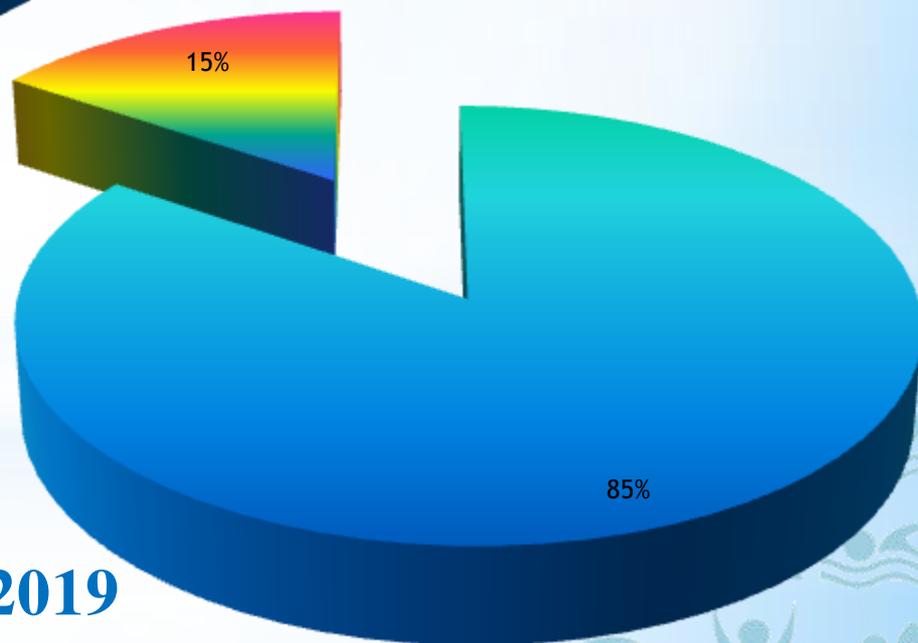
**Совместная работа со службой  
психолого-педагогической  
поддержки ( «Аква-фитнес» для  
учеников и учителей)**



# Снижение уровня заболеваемости учащихся экспериментальных групп на 5%



**2017-2018**  
учебный год



**2018-2019**  
учебный год



В качестве главного результата реализации проекта рассматривается готовность и способность обучающихся и их родителей, нести личную ответственность как за собственное благополучие, так и за благополучие общества и одно из решений задач образовательного процесса - это компетентностный подход к процессу обучения, суть которого состоит в том, что результаты образования определяются исходя из общих способностей человека, необходимых ему для жизни в меняющемся мире, развитие у учащихся способности действовать в конкретной жизненной ситуации и быть успешными, формирование таких качеств, как профессиональный универсализм, способность менять сферы деятельности, способы деятельности на достаточно высоком уровне.





**Будьте здоровы!**

