

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





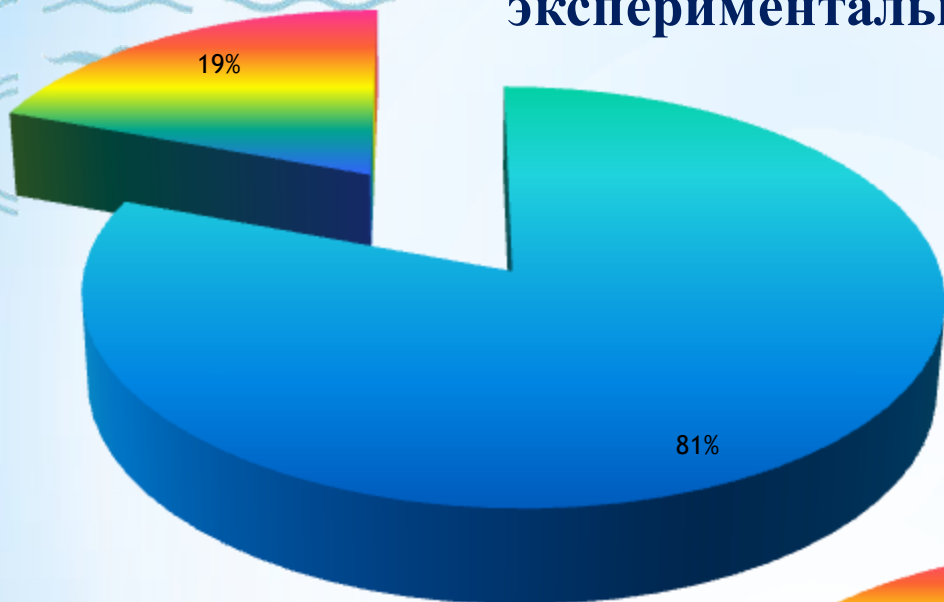
Совместная работа со службой медицинского сопровождения



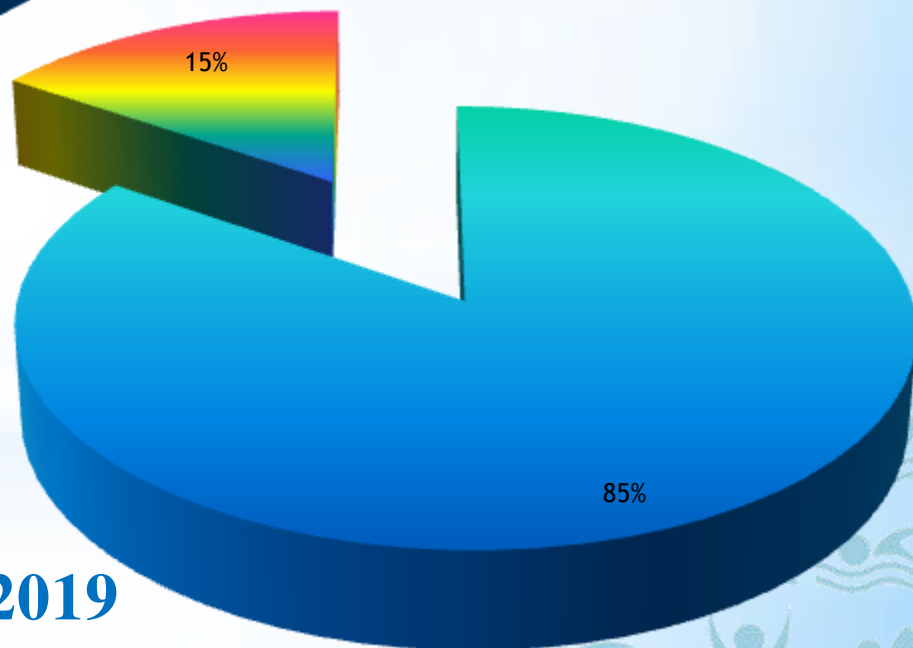
**Совместная работа со службой
психолого-педагогической
поддержки («Аква-фитнес» для
учеников и учителей)**




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!

