

МАОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Улан-Удэ»



Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

С января 2019 г. Центр доктора Бубновского в Республике Бурятия и МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г. Улан-Удэ» по согласованию с Комитетом по образованию Администрации г. Улан-Удэ начали активную работу по внедрению образовательно-оздоровительной программы «Здоровое поколение» в параллели 3 классов.



Недетские проблемы школьников

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В РОССИИ

(по данным МЗ РФ и Европейской педиатрической ассоциации):

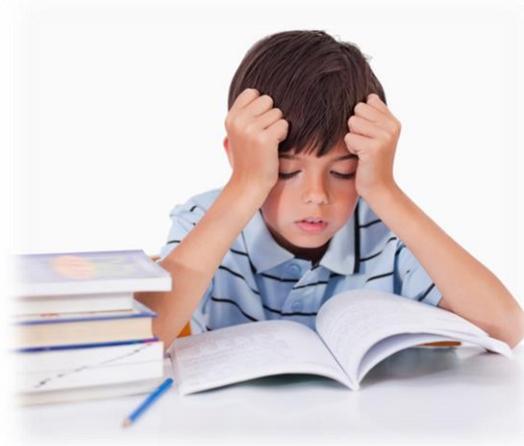
- ✓ 53 % детей школьного возраста имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 50 % детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции;
- ✓ 20 % школьников имеют хронические, в т.ч., инвалидизирующие заболевания;
- ✓ 20 % старшеклассников имеют в анамнезе 5 функциональных нарушений;
- ✓ 10 % детей имеют сниженные антропометрические характеристики.



Недетские проблемы школьников

- ✓ Активно растут показатели болезней сердечно-сосудистой и нервной систем, органов дыхания и зрения, нервно-психических расстройств.
- ✓ За время обучения в школе в **3 раза возрастает количество заболеваний опорно-двигательного аппарата:** нарушение осанки, сутулость, плоскостопие, сколиоз (около 90 % случаев сколиоза – это приобретенное заболевание).

Дети особенно подвержены возникновению сколиоза в период интенсивного роста скелета. Поэтому **75 % всех нарушений осанки приходится на возраст 8-14 лет.**



Выход есть!

Сохранение и укрепление здоровья ребенка - ведущая задача концепции модернизации российского образования. Мы посчитали целесообразным:

- ✓ оказать специфическую социально-педагогическую и психологическую помощь детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- ✓ изменить систему отношений к гармоничному физическому здоровью ребёнка в сторону индивидуализации со стороны родителей и педагогов.
- ✓ Внедрить в систему работы школы образовательно – оздоровительную программу «Здоровое поколение»



Новая физкультура

Проф., д.м.н. С.М. Бубновским, а также специалистами в области кинезитерапии и педиатрии создана «**Новая физкультура**» для школы, которая в рамках урока способствует профилактике и коррекции нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия.

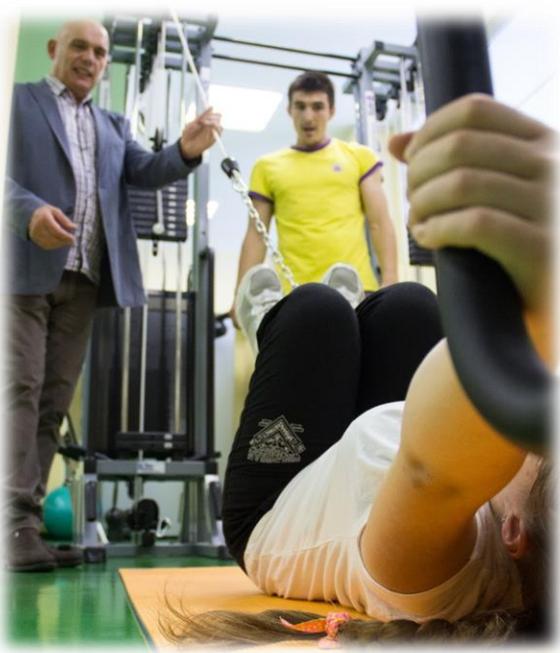
С 2005 г. и по настоящее время данная программа **внедряется и успешно применяется в ряде образовательных учреждений г. Москвы, г. Иваново, г. Томска, г. Тюмени, г. Абакана и др.**



Новая физкультура

Методика С.М. Бубновского предусматривает занятия по индивидуальной программе для каждого ученика со 2 класса. Она дает возможность избежать неправильного воздействия на опорно-двигательный аппарат. Ее осуществление происходит по двум направлениям:

- ✓ уроки физического воспитания по индивидуальным программам;
- ✓ внеурочное индивидуальное посещение лечебного зала.



Новая физкультура

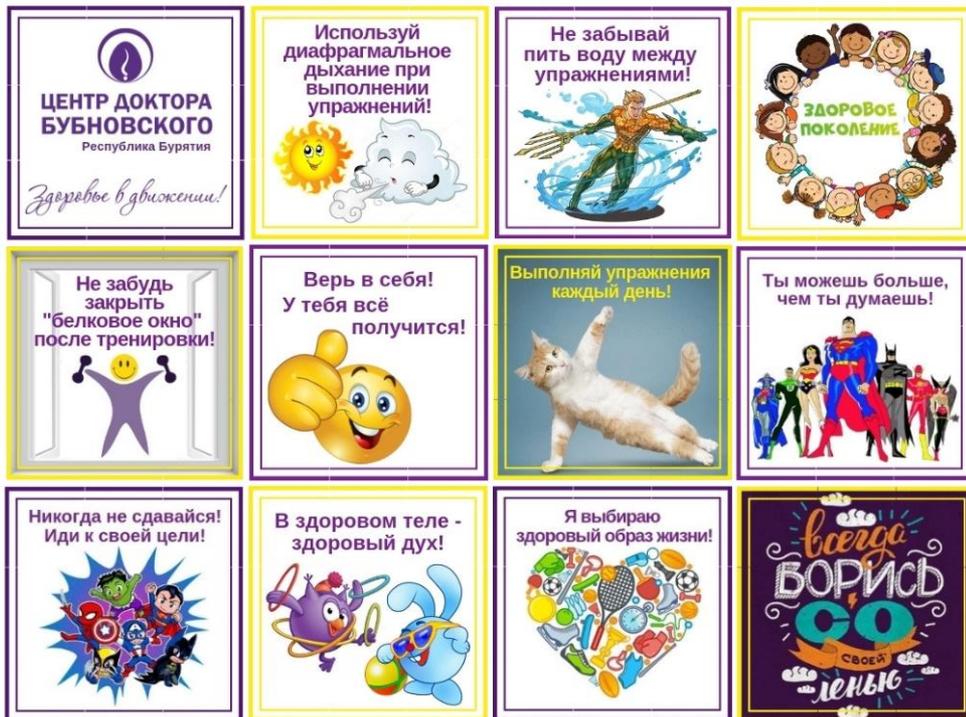


Задачами программы являются:

- ✓ формирование оздоровительной двигательной культуры школьников;
- ✓ улучшение посещаемости учебных занятий и уроков физкультуры без прогулов по болезни и освобождений;
- ✓ развитие силовой выносливости;
- ✓ достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
- ✓ восстановление мышечной константы и создание мышечного корсета позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- ✓ улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
- ✓ формирование нового стереотипа здорового образа жизни на уроках физического воспитания с применением кинезитерапии;
- ✓ формирование моральных и волевых качеств, социальная адаптация ребенка и снятие «комплексов неполноценности» за физическую несостоятельность освобожденных от уроков физкультуры школьников.

Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

Программа включала в себя 12 уроков физкультуры, проводимых инструкторами Центра. Для каждого урока была подобрана тема, сформированы методические задачи и разработаны мотивирующие открытки, из которых дети составляют общий коллаж. Был объявлен конкурс среди учеников на лучшее его оформление.



- Урок № 1 – Здоровье в движении
- Урок № 2 – Дыхание жизни
- Урок № 3 – Магия воды
- Урок № 4 – Организм как механизм
- Урок № 5 – Контрольный урок
- Урок № 6 – Партерная гимнастика
- Урок № 7 – Партерная гимнастика
- Урок № 8 – Партерная гимнастика
- Урок № 9 – Подвижные игры
- Урок № 10 – Подвижные игры
- Урок № 11 – Контрольный урок
- Урок № 12 – Итоговый урок

Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

В феврале 2019 г. в рамках Программы проведены медицинские осмотры учеников тестовых классов. В программе принимает участие 114 учеников. Из них 96 – прошли медосмотр (охват 84 %). 18 учеников отсутствовало по причине эпидемии ОРВИ.



Проведенные тесты на соответствие мышечной системы костной показали, что многие дети отстают в антропометрической состоятельности мышечной системы, т.е., мышцы растут медленнее, чем костная система!

Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

Уровень физического здоровья учащихся по результатам экспресс-оценки соматического здоровья:

- ✓ 76 учащихся (79 %) - жизненная емкость легких меньше 1000 мл (значение ниже среднего в данной возрастной группе);
- ✓ 64 учащихся (67 %) - сила кисти ниже среднего уровня (по данным динамометрии);
- ✓ 32 учащихся (33 %) – сила кисти низкого уровня (по данным динамометрии);
- ✓ 17 учащихся (18 %) - слабые антропометрические данные (отставание в росте и массе тела, диаметре основных окружностей);
- ✓ 69 учащихся (72 %) – низкий уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (по данным мониторинга артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также проведения функциональной пробы Мартине-Кушелевского).

ВЫВОД: Начальное обследование показало, что учащиеся 3-х классов имели низкий уровень физического здоровья.

Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

Ежедневно в течение второго полугодия дети под контролем родителей выполняли домашнее задание – комплекс упражнений «Триады здоровья по Бубновскому», а результаты фиксировали в разработанных специалистами Центра «Дневниках самоконтроля».



**ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**
Республика Бурятия

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ
участника проекта
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
(ученика __ класса __ школы № 42)

(фамилия, имя, отчество, дата рождения)



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

г. Улан – Удэ
2019 г.

Полезная информация по выполнению упражнений

Профессор, доктор медицинских наук Сергей Михайлович Бубновский разработал уникальную методику лечения заболеваний спины и суставов – современную кинезитерапию. На основе многолетней врачебной практики он выработал «Триаду здоровья» – комплекс из трех упражнений, регулярное выполнение которого поможет оставаться здоровым и бодрым всю жизнь.

1. ПРИСЕДАНИЯ

Это упражнение нагружает стопы, колени, бедра – «первый этаж» тела. Данное упражнение отлично улучшает кровообращение. Это хорошая профилактика заболеваний сердца и сосудов!

Во время выполнения упражнения:

- ✓ Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч;
- ✓ Допускается опора на стену, стул и иную поверхность;
- ✓ Держите спину, шею и голову прямо;
- ✓ Руки вытяните прямо перед собой;
- ✓ Приседайте на вдохе, а поднимайтесь – на выдохе;
- ✓ Неотрывно стойте на пятках и сгибайтесь ноги в коленях;
- ✓ Следите, чтобы колени в момент приседа были параллельны стопам и не выходили за пределы кончиков пальцев стопы;
- ✓ Не опускайтесь слишком низко в момент приседа!

Выполняйте упражнение в 1 подход по 10 раз в день, постепенно увеличивая количество приседаний.

2. ПРЕСС

Упражнения для пресса – это нагрузка для внутренних органов, расположенных в брюшной полости – «второй этаж» тела. Данное упражнение отлично растягивает позвоночник, укрепляет брюшную стенку и «массажирует» внутренние

органы. Это хорошая профилактика застоев в кишечнике и опущения внутренних органов.

Во время выполнения упражнения:

- ✓ Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях;
- ✓ Держите руки у груди или головы, но не помогайте ими поднимать себя;
- ✓ Медленно поднимайте тело, не отрывая поясницу от пола;
- ✓ Плавно опускайтесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в 1 подход по 10 раз в день, постепенно увеличивая количество подъемов.

3. ОТЖИМАНИЯ

Это упражнение нагружает сердце, грудную клетку, плечевую – «третий этаж» тела. Данное упражнение отлично укрепляет мышечный корсет и улучшает память. Это хорошая профилактика заболеваний позвоночника.

Во время выполнения упражнения:

- ✓ Исходное положение – лёжа на животе;
- ✓ Руки необходимо согнуть в локтях под прямым углом;
- ✓ Ноги соединены вместе;
- ✓ Руки выпрямляем, тело остается прямым, колени не отрываются от пола, тело и ноги образуют прямую линию;
- ✓ После подъема фиксируем тело на пару секунд в данном положении, после чего медленно опускаем тело, возвращаясь в исходное положение.

Выполняйте упражнение в 1 подход по 10 раз в день, постепенно увеличивая количество отжиманий.

Обязательное условие: В перерывах между упражнениями делайте несколько глотков питьевой негазированной воды! А после выполнения упражнений не забудьте перекусить чем-то вкусным и полезным!

Дата	1	2	3	Итого
11.03.19	7	7	7	21
12.03.19	8	8	8	24
13.03.19	8	8	8	24
14.03.19	8	8	8	24
15.03.19	9	9	9	27
16.03.19	9	9	9	27
17.03.19	9	9	9	27
18.03.19	10	10	10	30
19.03.19	10	10	10	30
20.03.19	10	10	10	30
21.03.19	11	11	11	33

Дата	1	2	3	Итого
06.03.19	19	19	19	57
07.03.19	17	17	17	51
08.03.19	18	18	18	54
09.03.19	19	19	19	57
10.03.19	19	19	19	57
11.03.19	18	18	18	54
12.03.19	18	18	18	54
13.03.19	20	20	20	60
14.03.19	20	20	20	60
15.03.19	20	20	20	60

Часть проекта «Здоровое поколение»

Пресс	Подпись родителя
11	Буд
12	Буд
13	Буд
14	Буд
15	Буд
16	Буд

Сильными не рождаются, сильными становятся!
Изо дня в день создавай себя сам(а)!
Начинай мечтать и воплощать задуманное!

Для достижения успеха в любом деле необходимо 3 составляющих:
мечта, вера в себя и трудолюбие!

Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»



Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

В мае 2019 г. был проведен повторный медицинский осмотр детей:

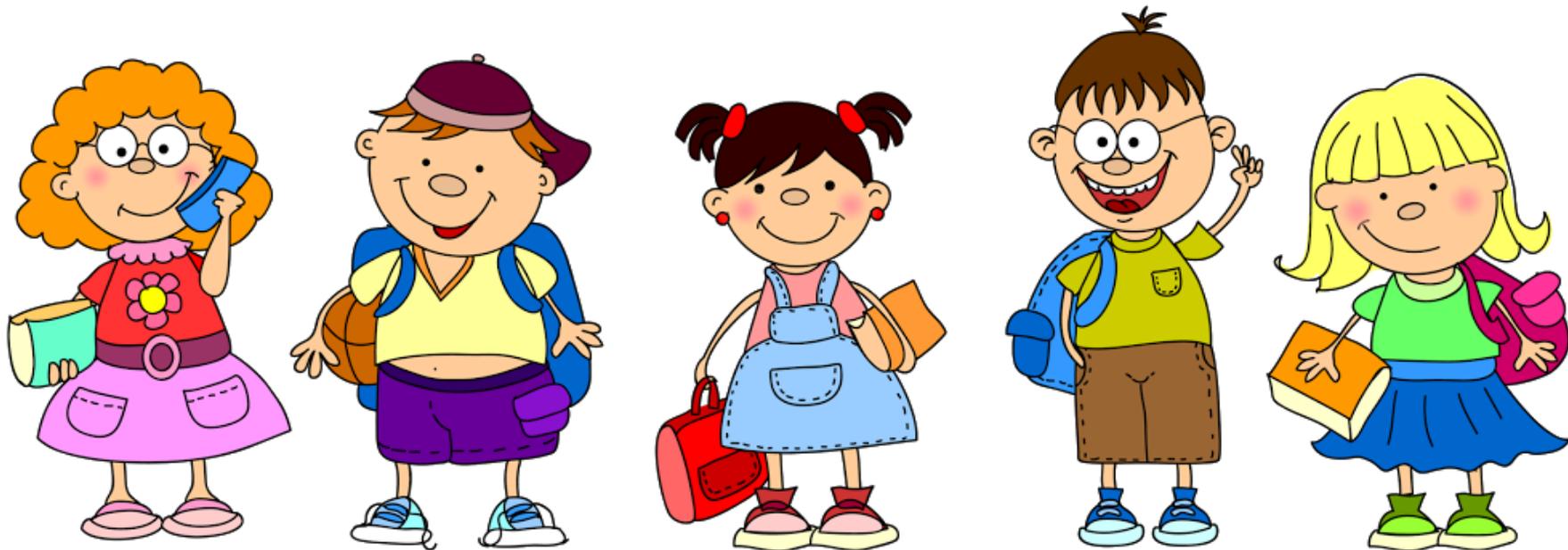
- ✓ 65 % учащихся – сила кисти соответствует среднему уровню (по данным динамометрии);
- ✓ 60 % учащихся – средний уровень в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- ✓ 86 % учащихся – значительное улучшение антропометрических показателей (увеличения роста, массы тела, диаметра основных окружностей);
- ✓ На 6 % сократился показатель жизненной емкости легких ниже среднего уровня.

По наблюдениям учителей кардинально изменилось отношение к урокам физической культуры у детей, ранее неохотно их посещающих. Им стало интересно. У ребят значительно повысилась самооценка, они стали более уверены в своих силах и возможностях своего организма.



Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

ВЫВОД: В результате проведения данного этапа образовательно-оздоровительной программы «Здоровое поколение» было установлено, что применение модели формирования культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательном проекте по физической культуре способствовало **достоверному повышению показателей уровня соматического здоровья и физической работоспособности.**



Благодарим за внимание!

Чтобы быть здоровым, ребенку необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья.

Этому должно уделяться как можно больше внимания именно в начальной школе, поскольку это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые впоследствии дадут прекрасные результаты.

