

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):

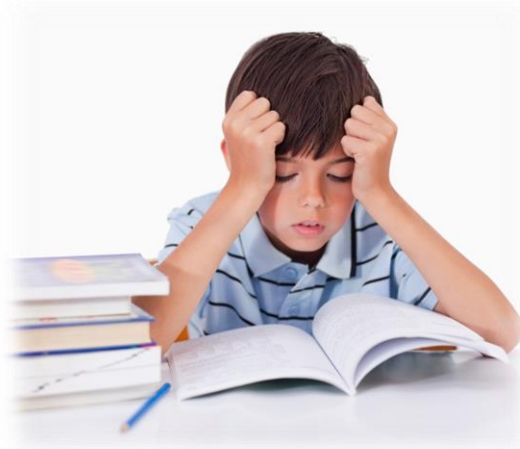
- ✓ 53 % детей школьного возраста имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 50 % детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции;
- ✓ 20 % школьников имеют хронические, в т.ч., инвалидизирующие заболевания;
- ✓ 20 % старшеклассников имеют в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

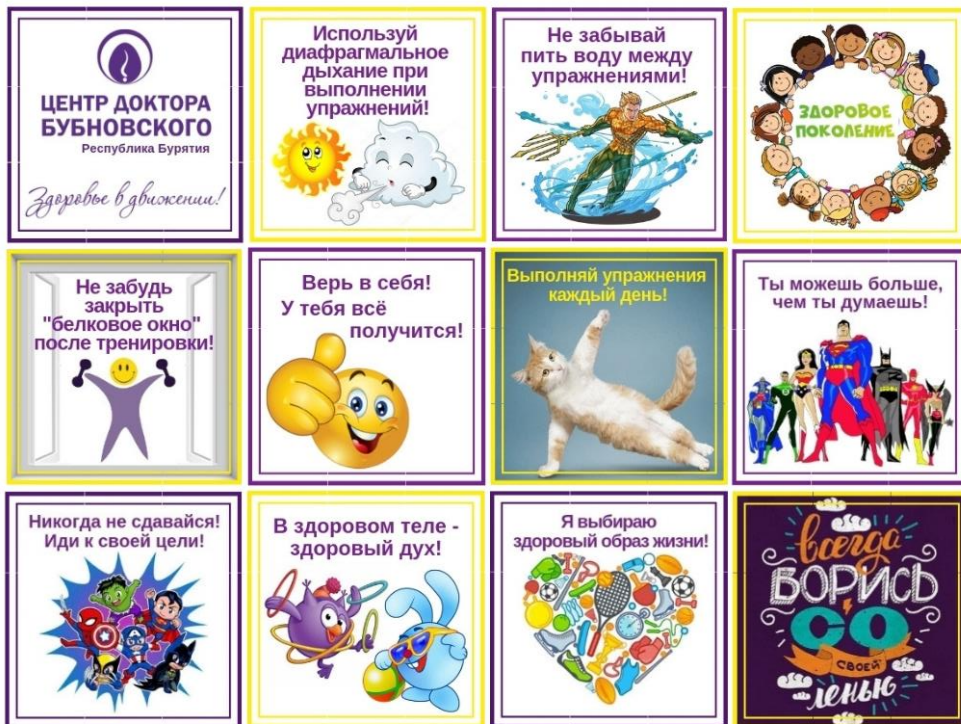


Задачами программы являются:

- ✓ 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»



Образовательно-оздоровительная программа «Здоровое поколение»

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

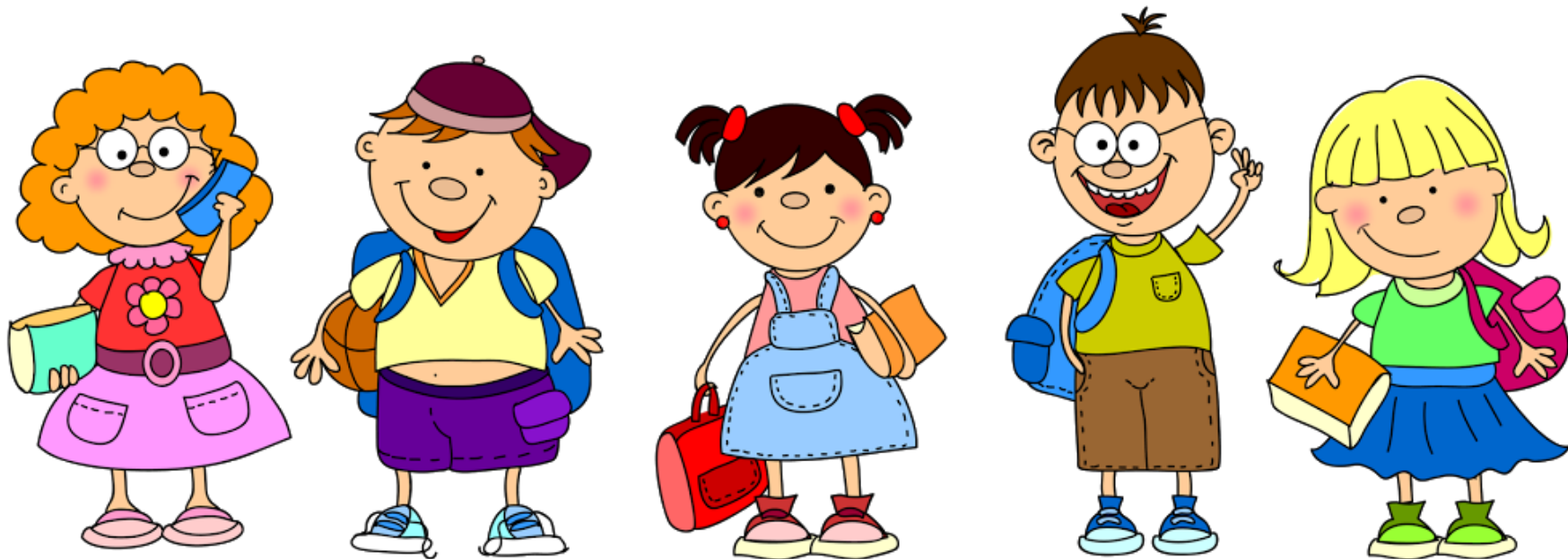
- ✓ 65 % учащихся – сила кисти соответствует среднему уровню (по данным динамометрии);
- ✓ 60 % учащихся – средний уровень в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- ✓ 86 % учащихся – значительное улучшение антропометрических показателей (увеличения роста, массы тела, диаметра 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.

