



Движение и здоровье

Волонтерский отряд «Добросердие»
МБОУ «СОШ №10 им. Е.И.Зеленко»
Руководитель: Спажакина Елена Николаевна

13 ноября 2020 год

Что такое здоровье?

Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков



Предмет:
реализация
проекта,
направленного на
развитие
социально-
активной
личности,
пропаганда ЗОЖ



Цель

Привлечь внимание социума к
здоровому образу жизни



Задачи

- *Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.*
- *Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно – оздоровительной работы.*
- *Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.*

«Движение - ЭТО ЖИЗНЬ!»

Аристотель

древнегреческий

древнегреческий философ
древнегреческий философ.

Ученик Платона

древнегреческий философ.

Ученик Платона. С 343 до н.

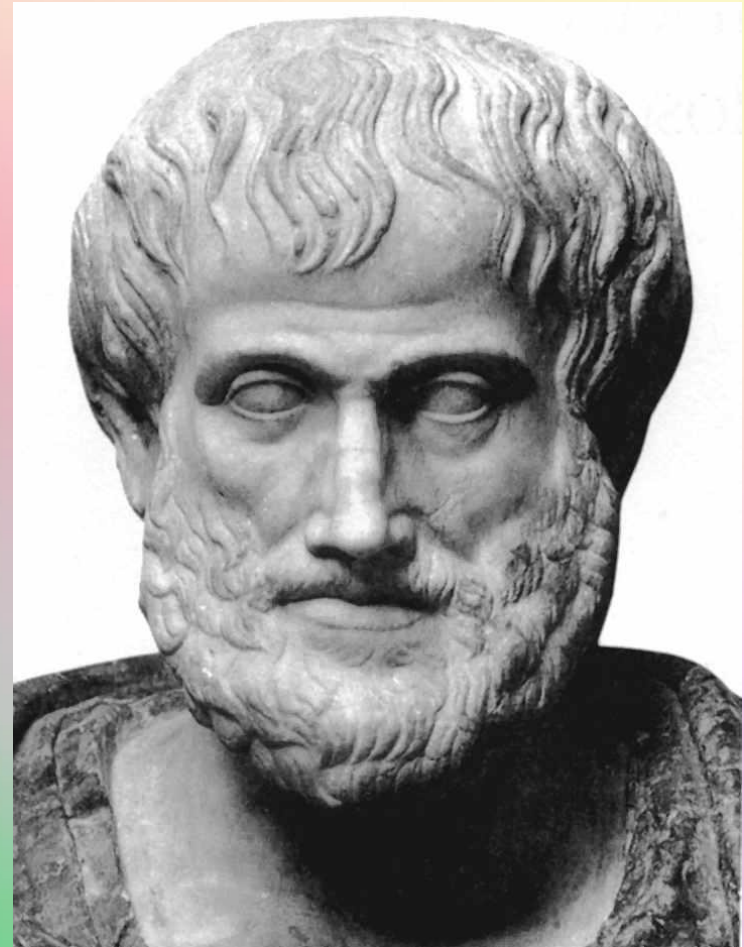
э.

древнегреческий философ.

Ученик Платона. С 343 до н.

э. — воспитатель Александра

Македонского



Фундамент счастливой жизни

- Правильное питание
- Режим дня и крепкий сон
- Регулярные занятия спортом



ШКОЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ...

как их избежать

- Здоровый образ жизни должен стать привычным делом
- Полноценный сон
- Полноценное питание
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе
- Психоэмоциональный настрой
- Музыкотерапия
- Витаминно-минеральные комплексы
- Продолжительность работы за компьютером: для младшего школьника — не более 15 минут, для учеников 5—7 классов — 30 минут, 8—11 классов — не более часа.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

1. Организация физкультурного досуга детей с родителями
2. Семинары, лекции, беседы для родителей:
3. Анкетный тест-опрос родителей





**ПРОПАГАНДА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ОТ
ВОЛОНТЕРСКОГО
ОТРЯДА
"ДОБРОСЕРДИЕ" МБОУ
"СОШ №10
ИМ.
Е.И. ЗЕЛЕНКО"**



Спасибо за

внимание!

