



Неделя физической культуры и здоровья



ОТЧЁТ

О проведении мероприятий посвященные к неделе «Спорта и здоровья».

период с 12 по 18 февраля 2024 года в МБОУ СОШ № 28 им. И.И. Яценко проходила неделя «Спорта и здоровья». С целью повышения интереса обучающихся к изучению физической культуры и спорта, пропаганды здорового образа жизни были поставлены следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование творческой активности обучающихся;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Открытие недели «Спорта и здоровья» 12.02.24 уч. год.

На общешкольной линейке ознакомили учащихся с планом проведения недели «Спорта и здоровья»



13 февраля

-Выставка рисунков «Я выбираю СПОРТ и ЗДОРОВЬЯ».

Цель: Привить у учащихся интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни к проявлению художественных способностей.



14 февраля

Провели утреннюю зарядку на свежем воздухе и зарядили ребят хорошим настроением на целый день.



Провели классный час на тему: «Здоровый образ жизни», что позволило полностью раскрыть смысл данного понятия и привлечь обучающихся к проблеме сохранения здоровья через соблюдение правил ЗОЖ. Фундаментом здорового образа служит рациональное питание, умеренные физические нагрузки, подвижный образ жизни, благоприятное эмоциональное здоровье.

На уроке провели физкультминутку. Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Физкультминутка – это весело, интересно и полезно.



15 февраля

Было проведено спортивное мероприятие «Весёлые старты», которое прошло на высокой эмоциональной уровне.

Спортивные эстафеты одно из самых любимых занятий воспитанников школы. Участвуя в соревновании, ребята получают возможность проявить себя, почувствовать командный дух, получить радость от победы, пережить горечь поражения. Для команд были подобраны интересные конкурсные задания, которые соответствовали возрастным возможностям учащихся, позволяли им добиваться успеха и проявлять свою спортивную сноровку.



16 февраля

16 февраля прошли соревнования по волейболу среди обучающихся 5-6; 7-8; 9-11 классов.

Проведенная игра отличалась высоким эмоциональным фоном деятельности, вызванным максимальным физическим и психическим напряжениям в условиях непосредственной борьбы за результат.

По итогам проведения соревнований классы заняли нижеследующие места:

Между 5-6 классами:

I – место -6 класс

II – место- 5-класс

Между 7-8 классами:

I – место – 8а класс

II – место -7 класс

III – место – 8б класс

Между 9-11 классами:

I – место – 9 класс

II- место -10 класс

III – место – 11 класс



17 февраля

Провели соревнования по **САМБО** среди 5-11 классов.

Соревнования проводились в целях вовлечения школьников в систематические занятия самбо, укрепление здоровья и выявление наиболее талантливых детей и подростков. Развитие и популяризация вида спорта «самбо» в общеобразовательных организациях: содействие физическому, патриотическому и духовно-нравственному воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций; формирование познавательной, творческой активности и коммуникативных навыков.

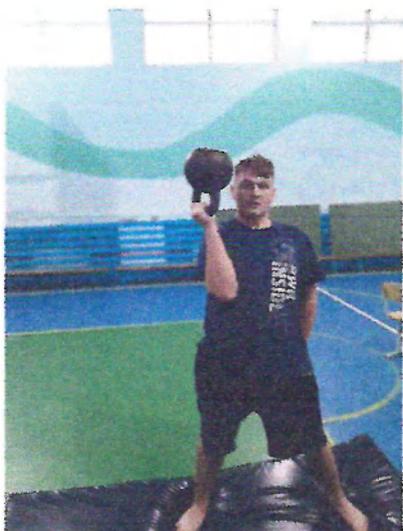


18 февраля

Прошли личные соревнования по гиревому спорту и армрестлингу

Гиревой спорт вырабатывает силовую выносливость, характер, терпение.

Армрестлинг - спорт сильных рук. Дословно с английского переводится как "рука", "борьба". Это один из самых доступных видов спорта, для него не нужно специального снаряжения, оборудования. И как любой вид спорта - армрестлинг даёт здоровый, дисциплинированный образ жизни, а также проверка себя на прочность и выносливость.





18 февраля

Провели **соревнование по Футболу** среди учащихся 2- 5 классов МБОУ СОШ № 28 им. И.И. Яценко.

Игра это прекрасное самое доступное средство оздоровления и развития жизненно важных качеств человека – выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Для занятий футболом не требуется больших усилий можно заниматься самостоятельно, главное иметь желание.

По итогам проведения соревнований классы заняли нижеследующие места:

I место - 4а класс, II место – 5а класс, III место – 2а класс





12 правил активного долголетия

Контролируйте свое артериальное давление!
 Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.

Не злоупотребляйте алкоголем!

Контролируйте уровень сахара в крови!
 Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.

Не курите!

Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!
 Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.

Не пере едайте!
 Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день. Сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

Укрепляйте иммунитет!

Следите за своим весом!
 Обхват талии должен быть не более 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Больше двигайтесь!
 Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.

Ограничьте потребление соли!
 Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.

Будьте активны!

Чаще улыбайтесь!