

Информационная справка

об организации и проведении в ИТШ № 777 утренней гимнастики, динамических пауз, динамических перемен и уроков, часов здоровья

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации в ИТШ 777 являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) переменна, спортивный час в группе продленного дня.

В ИТШ 777 реализуется проект «Положительный заряд»

Утро начинается с зарядки. Зарядка очень полезна.

Во-первых, у тех, кто регулярно занимается утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

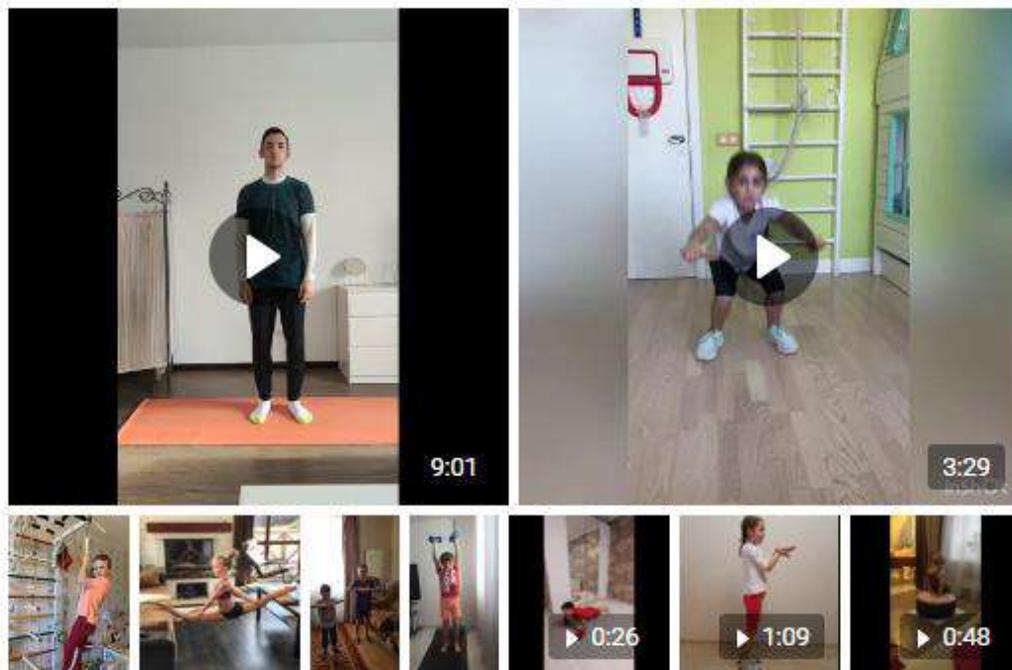
Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, кто привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.

Комплексы интересных и креативных упражнений ученики выполняют вместе с учителями физической культуры и юными волонтерами, что придает положительному заряду больше задора и разнообразия. Учащиеся с улыбкой на лице выполняют упражнения и делают для себя вывод: чтобы быть здоровым и жизнерадостным, каждый день должен сопровождаться двигательной активностью, а начинаться с утренней зарядки.



Данный проект не утратил своей актуальности даже в режиме дистанционного обучения. Более того, обучающиеся вместе с родителями стали активно предлагать свои варианты утренней зарядки.



Динамические перемены.

В рамках проекта «Старший-младшему», старшеклассники и волонтеры «Лиги добра ИТШ» организуют подвижные игры и танцевальные флешмобы на переменах для учеников начальной школы.

Такая практика позволяет создать условия для благоприятного режима двигательной деятельности и развлечения учащихся и является профилактическим средством гиподинамии, которая развивается в результате их учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, возникновением утомления, нарушением внимания, снижением усвоения учебного материала. Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе.

Подвижные игры формируют позитивное отношение учащихся всех возрастов к окружающей действительности, воспитывают доброту и дружбу, учат отличать хорошее от плохого, т.к. источником игр в настоящее время является телевидение и компьютер. Получая наглядные зрительные примеры поступков, школьников подражают им, интерпретируют их по-своему, порой не всегда положительно. В содержание динамической перемены обычно входят:

- упражнения общеразвивающей и корректирующей направленности,
- подвижные игры,
- игры соревновательного характера (эстафеты),
- элементы спортивных игр,

- упражнения, составленные на основе фитнес-аэробики и видов гимнастики,
- упражнения с использованием игровых комплексов.

Данный вид деятельности организуется в холлах школы,

Младшие школьники более охотно принимают участие в играх.

<https://vk.com/wall-188623875?q=%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

Для учеников основной школы организуются различные квесты



В том числе, посвященные здоровому питанию.



Совместно с нашими социальными партнерами организуются Уроки здоровья. Так студенты кафедры стоматологии СПбГУ ежегодно проводят для учеников ИТШ 777 уроки гигиены и рассказывают как правильно ухаживать за полостью рта и зубами.



По доброй традиции завершает учебный год в ИТШ 777 большой праздник «Радуга здоровья». В последний день учебного года вся школа, во главе с административной командой, выходит на спортивную площадку, где организуются увлекательные спортивные состязания.



https://vk.com/wall-183847657?q=%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D1%83%D0%B3%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F&w=wall-183847657_5816