

Двигательная активность учащихся

Дорогой друг!

Гиподинамия – это низкая физическая активность. В школьном возрасте она связана с тем, что дети мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются, много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Все это оказывает отрицательное влияние на их организмы, двигательный дефицит приводит и к более выраженным функциональным нарушениям ребенка.

Без работы мышцы слабеют, и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегето-сосудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ, появляется сильная головная боль, усталость, утомляемость, расстройства дыхания и пищеварения, уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Все эти изменения приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Так что же делать? Дорогой друг! Проанализируй свой двигательный режим дня. Сделай это именно сегодня, завтра – может быть уже поздно. Недельная двигательная активность должна составлять 420 минут.

Организац ионные формы	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота			Воскресенье			ИТОГО			
	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	Ноябрь, 2011	Апрель, 2012	Ноябрь, 2012	
Уроки физкультуры																									
Спортивные секции																									
Гимнастика до занятий	10 мин																								
Прогулка																									
Подвижный час																									
Другое																									
Итого:																									

Подумай, как можно увеличить твою двигательную активность? Ждём твоих интересных предложений! (см. на обороте)

Мониторинг повышения квалификации участников проекта

ФИО	Должность	Год	Тема
1.Пигарева Ольга Александровна	Зам. директора по ВР, учитель физической культуры		
2.Карлова Нина Юрьевна	Учитель физической культуры		
3.Зорченко Игорь Сергеевич	Учитель физической культуры		
4.Погребняк Евгений Игоревич	Учитель физической культуры		
5.Чернышенко Елена Геннадьевна	Зам. директора по УВР, учитель истории.		
6.Слабиенко Михаил Григорьевич	Учитель ОБЖ		
7.Сугатова Ольга Николаевна	Психолог		
8.Пайцева Татьяна Владимировна	Старшая вожатая, учитель информатики		