



# Проект по пропаганде физической активности «Зарядка со звездой!»

МАУ «Городской центр медицинской профилактики»  
руководитель отдела Е.А. Кислякова  
2018 г.

# Цель проекта «Зарядка со звездой»

- ▶ Повысить уровень физической активности у детей
- ▶ Сформировать ответственное и сознательное отношения к своему здоровью



# Нормативная база

- ▶ Паспорт Приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26.07.2017 г. № 8)
- ▶ Паспорт приоритетного регионального проекта «Формирование здорового образа жизни»
- ▶ Постановление Администрации города Екатеринбурга № 766 от 17.04.2018 г. «Об утверждении и реализации Плана мероприятий («дорожной карты») по снижению смертности населения от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний муниципального образования «город Екатеринбург» в 2018 году»

# Физическая активность в жизни ребенка и ее дефицит

▶ Двигательная активность - важнейшая биологическая потребность человека, особенно в детском и юношеском возрасте.

▶ Способствует:

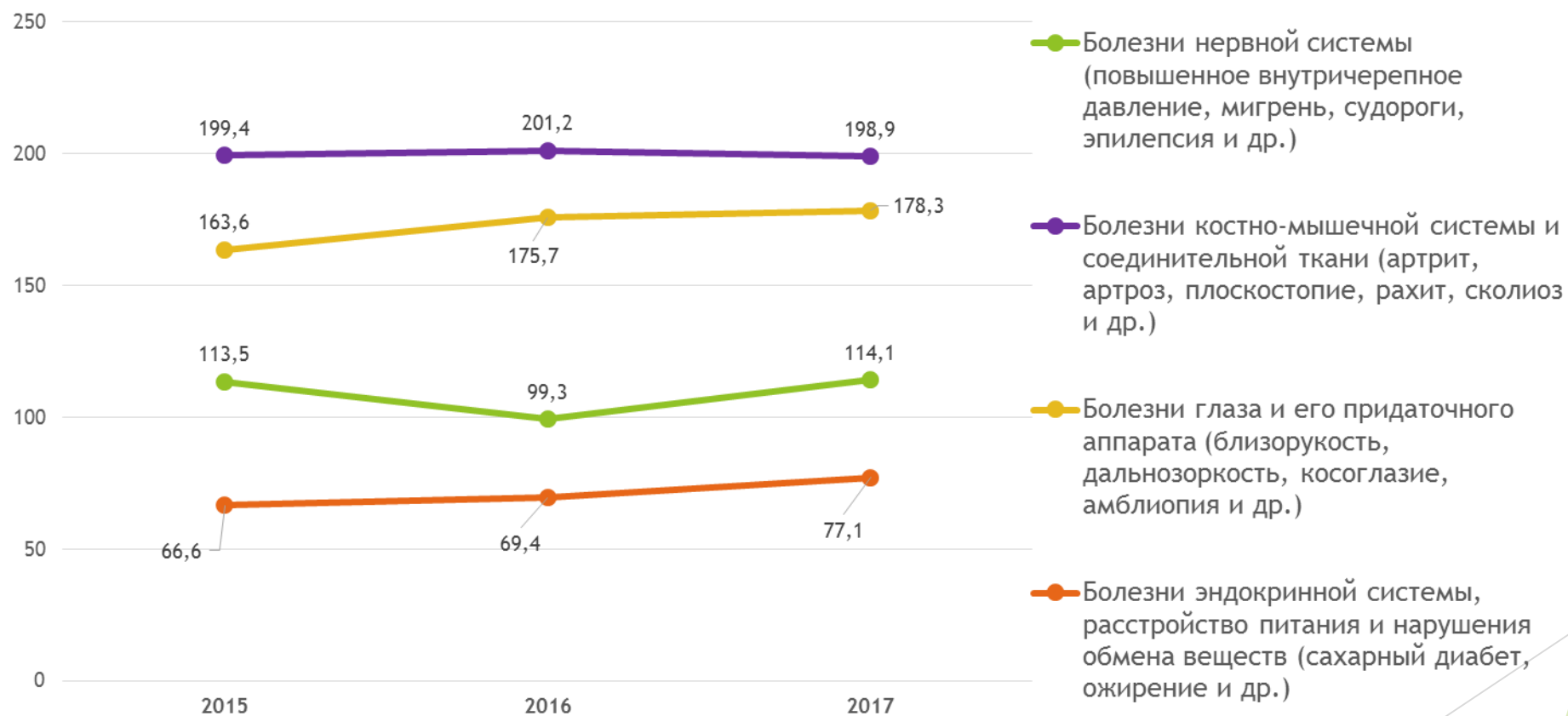
- лучшему развитию нервной системы
- росту и укреплению костной и мышечной ткани
- повышает выносливость организма
- повышает устойчивость к заболеваниям



➔ Исследования гигиенистов - 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

# Динамика хронических заболеваний в школах (на 1000 детей)



\*по данным Центрального Екатеринбургского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

# Сколько надо двигаться школьнику

→ Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет - не менее 60 минут физической активностью от умеренной до высокой

→ Физическая активность продолжительностью > 60 минут в день принесет дополнительную пользу для здоровья

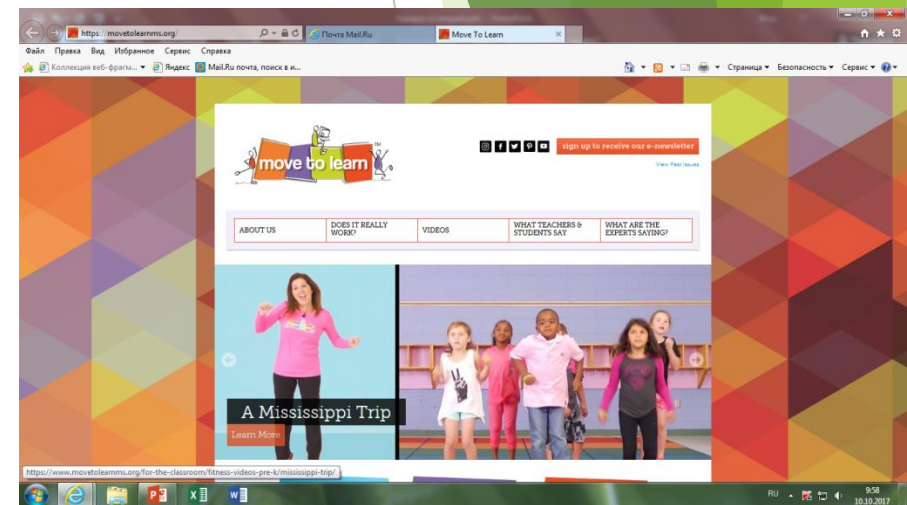
→ Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю



Всемирная организация  
здравоохранения

# Move to learn - научиться двигаться

- ▶ США, штат Миссисипи
- ▶ «Мне нравится, что вы делаете. Я восхищаюсь тем, как дети меняются, учатся, зарядка делает их активными... и заставляет каждого ребенка чувствовать себя особенным и достойным внимания. Я просто хотела поделиться своим восхищением». - *Amber Swain, Teacher at Thomas Street Elementary School*
- ▶ «Мой 4 класс очень любит видео зарядки. Мы используем их в течение дня, когда нам нужно немного отдохнуть, а также в качестве награды. Я стараюсь, чтобы мои дети занимались около трех раз в день. Мы делаем это в первую очередь утром, в середине дня, и к концу нашего учебного дня. Если у нас есть закрытый перерыв из-за плохой погоды, мы используем видео для нашего «веселья» и физической активности в течение дня. Я заметил разницу в успеваемости моих учащихся, и улучшение общего благополучия. Мои учащиеся любят обсуждать, как мы можем лучше себя вести и соблюдать здоровый образ жизни». - *Shannon Bastarache, Gulfport Schools*



# Содержание

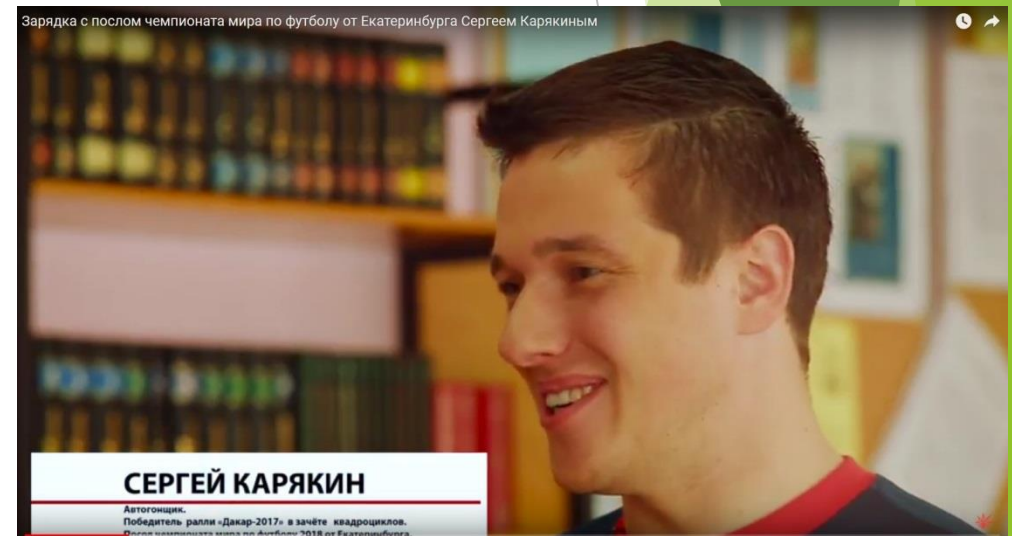
- ▶ Организованы и проведены съемки профилактических роликов на базе образовательных учреждений города Екатеринбурга (ДОУ № 53, Гимназия № 47, Гимназия № 9, Гимназия №39, СОШ № 6, СОШ № 93)
- ▶ В роликах ведущий проводит небольшой комплекс упражнений, который разработан лучшими специалистами города Екатеринбурга, чтобы дети могли отдохнуть, немного отвлечься и подвигаться
- ▶ Предлагаем внедрить в Вашем учебном заведении подобную форму работы для стимулирования двигательной активности учащихся:
  - Скачать ролики с сайта [www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru) , распространить среди педагогов
  - При наличии технической возможности включать ролик и проводить зарядки в течение перерывов, во время уроков. Продолжительность роликов около 3 минут
  - Поделиться впечатлением о работе проекта в группе «Зарядка со звездой» в сети «в контакте»
  - Принять участие в съемках отчетного ролика



- ▶ Видеоролики для учащихся средних классов:
  - зарядка с радиоведущим Александром Морозовым



- зарядка с победителем ралли «Дакар-2017», послом Чемпионата Мира по футболу Сергеем Карякиным



► Видеоролики для учащихся младших классов:

- зарядка с телеведущим и актером театра Алексеем Ванченко
- зарядка с капитаном команды «Уральские пельмени» Андреем Рожковым



► Видеоролик для воспитанников дошкольных учреждений:

- зарядка с телеведущим Александром Копыловым и Вороной Капитолиной

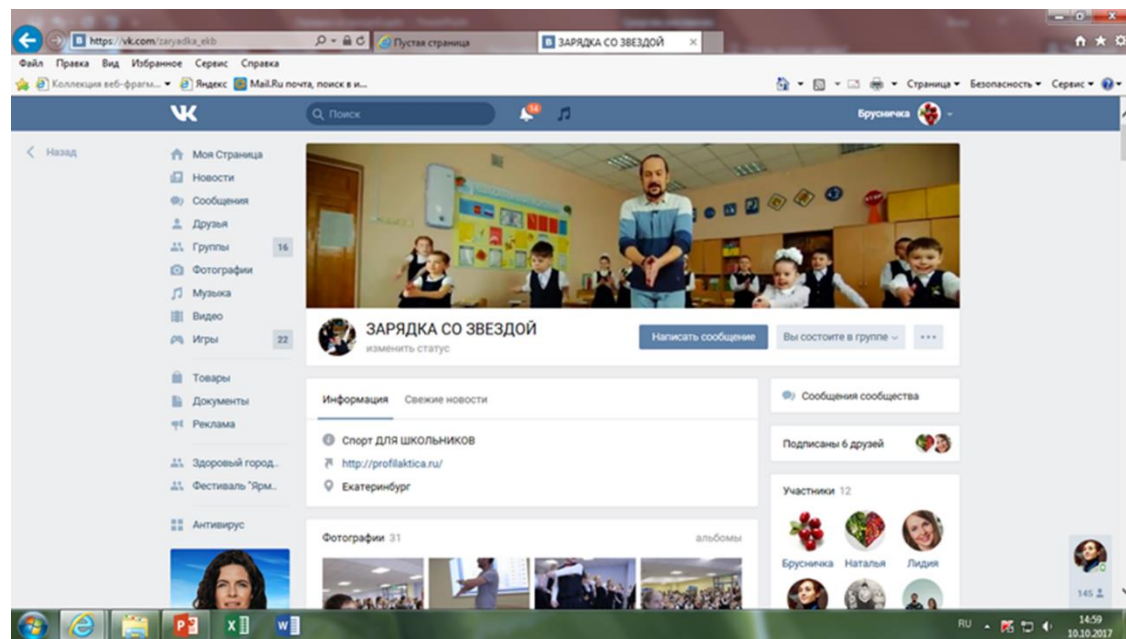




# Просмотреть ролики

Доступно несколько способов

- ▶ Зайти на сайт [www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru), раздел «Профилактика заболеваний», далее ссылка «Физическая активность - здоровое будущее», далее страничка «Зарядка со звездой»
- ▶ В группе «Зарядка со звездой» в сети «в контакте»



# Где и как скачать видеоролики

▶ по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/EhbK/xDmBHpbTc>

▶ на канале Profilaktica Center в Youtube  
<https://www.youtube.com/user/profilakticaru>

*Алгоритм скачивания: к адресу ролика добавьте "ss" перед YouTube.*

▶ отправить заявку на эл. адрес [ek-gcmp@mail.ru](mailto:ek-gcmp@mail.ru)



## Спасибо за внимание!

- ▶ Надеемся на Ваше активное участие и неформальный подход!

МАУ «Городской центр медицинской профилактики»  
г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 78а, литер В  
(343) 295-19-21