



**Реализация проекта
«Мы за здоровый образ жизни»
на базе МБДОУ детский сад
«Солнышко»»
на 2019-2020 гг.**

**Хорошева Татьяна Анатольевна,
заведующий МБДОУ детский сад «Солнышко»**

**Хлопушина Наталья Геннадьевна,
педагог-психолог,
руководитель проекта**

п.Тазовский, 2019-2020 гг

**МБДОУ
детский сад
«Солнышко»**



Потребности и законодательная основа

«Между увеличением числа занимающихся спортом и повышением качества и, главное, продолжительности жизни абсолютно прямая связь. Рост средней продолжительности жизни в России с 2009 по 2019 год более 4,5 лет. Это хороший показатель. Надо обязательно сохранить эту позитивную динамику. Этому посвящена, собственно говоря, и стратегия, которую мы сегодня с вами обсуждаем, стратегия развития спорта и физической культуры до 2030 года», — сказал президент России. **На заседание Совета по развитию физической культуры и спорта в РФ от 6 октября 2020г.**

Принципиально важно, чтобы за этими цифрами стояло качество. Чтобы регулярные занятия физической культурой были не просто хорошей модой, хотя и это очень важно, но ещё лучше, чтобы они стали устойчивой привычкой, естественной нормой, образом жизни большинства людей в нашем обществе

Актуальность и значимость

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. В условиях постоянного проживания на Крайнем Севере, вопрос здоровьесбережения актуален всегда. По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10—12%, наследственности принадлежит 18%, условиям среды — 20%, а самый большой вклад — 50—52% — это вклад образа жизни. Мы рассматриваем - здоровый образ жизни, как ресурс нашего здоровья и долголетия, сохранения активности, работоспособности. Наш коллектив 100% не курящий. Регулярно участвуют в районных, окружных спортивных мероприятиях, как в личных зачётах, так и в командах от трудовых коллективов. 100% диспансеризация И ИММУНИЗАЦИЯ всего коллектива. Формирование представления о здоровье, здоровьесберегающих технологиях, ответственного отношения к своему здоровью, умения справляться с различными жизненными ситуациями, умения пользоваться знаниями в повседневной жизни - основная направленность нашего проекта «Мы за здоровый образ жизни». Проработка многообразных поведенческих стратегий, снятие психоэмоционального напряжения, дозированная системная физкультурно-оздоровительная нагрузка, позволяют НАМ сохранить физическое и психическое здоровье участников проекта. Это наши 50% вклада в структуру нашего здоровья. В нашем детском саду был разработан и реализован проект «Мы за здоровый образ жизни!»

*«Здоровый человек – самое драгоценное
произведение природы»*

Карлейл



Цель проекта: ведение здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья сотрудников детского сада. Вовлечение членов семьи сотрудников детского сада и семей воспитанников в проект.

Задачи проекта:

- формировать здоровый образ жизни, как способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха;
- научить здоровьесберегающим технологиям с целью психопрофилактики, саморегуляции, здоровьесбережения в различных аспектах жизни.
- внедрять здоровый образ жизни в семейный уклад.

Проект рассчитан на коллектив детского сада и членов их семей, семьи воспитанников: проект краткосрочный

Срок реализации проекта: 1 год

повышение
двигательной активности

музыкотерапия

арт-терапия

танцетерапия

психогимнастика

упражнения саморегуляции

производственная
гимнастика

Формы и методы работы

эстафетные соревнования

деловая игра

активная ходьба

беседы

решение проблемно-
практических ситуаций

Районное спортивное мероприятие «А ну-ка, девушки!», посвященное международному женскому дню



Велозстафета муниципального образования Тазовский район, посвящённая празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации



Грамота

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития физической культуры и спорта»

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда «Солнышко»,

занявшая I место

в велозстафете

муниципального образования Тазовский район,

посвященной празднованию

Дня Государственного флага

Российской Федерации

Директор

Алеев И.А.



п. Тазовский
2019 год



Всероссийский день ходьбы



Соревнования по хоккею в валенках в спортивных мероприятиях «В здоровом теле – здоровый дух»



Грамота

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития физической культуры и спорта»

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда Солнышко 2

занявшая III место

в соревнованиях по хоккею в валенках

в спортивных мероприятиях

«В здоровом теле-здоровый дух»

Директор



И.Н.Алеев

п.Тазовский
2019 год



Открытый чемпионат Тазовского района по полумарафону, посвященного «Дню трезвости в России» среди женщин



Всероссийский день трезвости легкоатлетический забег - 2019 г.



24

№77 (8973)
26 сентября 2019

В КОНЦЕ НОМЕРА

Советское
Заполярье



Очередной забег собрал рекордное число участников

ОСТАВЬТЕ
КОММЕНТАРИЙ
К ЭТОЙ ТЕМЕ
НА НАШЕМ
САЙТЕ

WWW.SOVETSKOYE
ZAPOLYARIE.RU

КОПИРУЙТЕ
ФОТОГРАФИИ
К ЭТОЙ ТЕМЕ
НА НАШЕМ
САЙТЕ
WWW.SOVETSKOYE
ZAPOLYARIE.RU

«Забег трезвости» набирает популярность

ЗОЖ. Ежегодно 11 сентября проводится Всероссийский день трезвости в целях популяризации трезвого образа жизни и борьбы с алкогольной зависимостью. К празднованию этого дня присоединились и тазовчане. В субботу, 21 сентября, состоялся ставший уже традиционным «Забег трезвости»



МАРИЯ ВЗНО
РОМАН ИЩЕНКО (ФОТО)

Активистам предстояло пробежать 3 километра от начала улицы Геофизиков до центральной площади, но в связи с погодными условиями сократили дистанцию, поэтому финишировали сторонники здорового образа жизни на легкоатлетическом стадионе возле Тазовской средней школы.

«Мы большинством коллектива детского сада «Солнышко» пришли сегодня на этот забег, потому что все за здоровый образ

жизни. Мы всегда принимаем участие в подобных акциях, например, в прошлом году участвовали в осеннем марафоне, также в преддверии выходных - в фестивале скандинавской ходьбы, на Международный день ходьбы в ЯНАО пойдём в следующие выходные», - говорит участница легкоатлетического забега Наталья Никипелова. - Путь будет, конечно, нелёгким, но, думаю, своим участием мы привлечём молодёжь к здоровому образу жизни. - С 2013 года такие забеги проводим, и с каждым ра-

зом участников становится всё больше. В этом году мы побили рекорд - если раньше участвовали 25-30 человек, то сейчас порядка 40, - отмечает командир казачьего кадетского класса Тазовской школы-интерната Денис Тихонов. - Бегаем при любой погоде: сегодня - несмотря на пасмурную и ветреную погоду, зимой и в минус 40 всё равно желающие принимают участие в пробежках. Забег набирает популярность в посёлке, а это хороший пример для подрастающего поколения!

На финише мероприятия акции, организаторами которого выступили Тазовское районное отделение общественной организации «Союз борьбы за народную трезвость» и Тазовское отделение политической партии «Единая Россия», ожидал горячий чай и булочки. Приняв участие в акции, несмотря на ненастную погоду, тазовчане не только получили заряд бодрости, хорошего настроения и стали здоровее, но и ещё раз доказали, что Всероссийский день трезвости актуален в любое время года!



Легкоатлетический забег – 2020 г.



Осенний фестиваль скандинавской ходьбы среди пенсионеров



24

№ 75 (8971)
19 сентября 2019

В КОНЦЕ НОМЕРА

Советское
Заполярье



Справка

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные

Скандинавская ходьба: просто и полезно!

Фестиваль. 15 сентября в районном центре в рамках окружного проекта «Пусть осень жизни будет золотой» прошёл первый Осенний фестиваль по скандинавской ходьбе среди пенсионеров. Показать свои умения в этом виде любительского спорта решились немногие

ВЕРА АНОХИНА
РОМАН ИЩЕНКО (ФОТО)

Это воскресное солнечное утро Нелли Насовна Ямкина могла бы провести в тундре, собирая ягоды. Но, признаётся, пенсионерка, пришлось отказаться от приглашения знакомых и принять предложение поучаствовать в Осеннем фестивале скандинавской ходьбы. Любовь к спорту победила, и в итоге Нелли Насовна, как и ещё несколько тазовчан, статно «дефилировали» по стадиону около Тазовской средней школы.

«Хожу с удовольствием! Свежий воздух очень полезен для здоровья!» - уверена Нелли Ямкина. - Когда стала заниматься, то лучше себя стала чувствовать. По стади-

ону мы ходим и считаем круги - обычно 10 кругов делаю. Я со спортом всю жизнь дружу и всем это советую!

Освоить скандинавскую ходьбу ей помогли инструкторы в спортивном зале «Молодёжный», куда члены районной общественной организации ветеранов войны и труда ходят заниматься несколько раз в неделю. Позже на средства гранта ветераны приобрели специальные палки для возрастных «спортсменов».

«Мы зимой с палками не ходим по улице - холодно, только весной, летом и осенью. А зимой в спортзале занимаемся - помогает Нелли Насовна. Не остались в этот день дома и Татьяна Хорошева, и Валентина Каримова - они тоже, взяв палки, пришли на

стадион. Хотя, в голос признаются женщины, утренняя ходьба - часов в шесть - им нравится гораздо больше.

«Мы уже 3 года занимаемся скандинавской ходьбой. Почему именно это? Это, пожалуй, единственный вид спорта, который нам под силу, и в то же время ты всё время в движении. Здесь нет сильных нагрузок - просто гуляешь, а палки ещё и верхнему плечевому поясу помогают работать - с ними проще и, кажется, даже быстрее ходить», - делится впечатлениями Татьяна Анатольевна и Валентина Николаевна.

Их ежедневная нагрузка - порядка трёх километров, иногда доходит до пяти. Прогуливаться женщинам нравится на стадионе возле Тазовской средней школы - здесь, говорят, покрытие удобное и ровное.

«Весь коллектив нашего детского сада «Солнышко» за здоровый образ жизни, вот мы на деле это и доказываем! Не могли пропустить этот фестиваль. Во многих акциях участвуем - в День ходьбы, «На работу - на велосипеде», «Забер трезвости и других», - рассказала заве-

дующая детским садом «Солнышко» Татьяна Хорошева.

Фестиваль не ставил своей задачей определить сильнейших - прогуливались участники не на время, а в удовольствие. Организаторы признаются, что, учитывая популярность в Тазовском скандинавской ходьбы, ожидали увидеть гораздо больше пенсионеров, но, видимо, период отпуска и время сбора даров тундры внесли свои коррективы.

«Осенний фестиваль скандинавской ходьбы для пенсионеров мы проводим впервые. В июне прошёл фестиваль для всех категорий населения - было много участников, а сегодня даже удивлены, что так мало людей пришло. Я ожидал человек 30-40», - отмечает главный судья, начальник отдела Центра развития физической культуры и спорта Виктор Мальков.

Участников собралось, действительно, немного - всего 5 человек, но каждый из них получил заряд лёгкости и хорошего настроения на весь день, а также не только улучшил свою физическую форму, но и укрепил здоровье.

Кислородные коктейли



«Здоровая пятиминутка»



Районный велопарад, посвящённый празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации



«Веселые старты»



«Осенние веселые старты»



«Туристический слёт»



«Тренинги»



Зимние веселые старты для коллектива «Олимпийские зимние игры»



Турнир по шашкам и шахматам в поддержку ямальской шахматистки Александры Горячкиной



Всероссийский день ходьбы онлайн



Социальная акция регионального отделения всероссийской политической партии «Единая Россия»

#северныйОТВЕТкоронавирусу#северянеПодомам



Всероссийская акция «Будь здоров!»



Всероссийская акция
Будь здоров!