

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 20 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА  
197022 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПЕСОЧНАЯ НАБ., ДОМ №14, ЛИТЕРА Б,В, ТЕЛ/ФАКС (812)234-34-22 [HTTPS://INT020.RU](https://int020.ru)



# Культура здоровья педагогов школы



# Система упражнений и разминка для «освобожденных от физкультуры»

Авторы: коллектив Службы здоровья школы

Кураторы: Грумадене О. Ю., Чвыкова А. А., Король О. К.



**В образовательном учреждении еженедельно проводится работа, направленная на укрепление здоровья сотрудников и педагогов школы по теме:**  
**«Упражнения для освобожденных от физкультуры»**

**Цель: развитие мотивации педагогов в заботе о своем здоровье.**

**В комплексе используются только валидные методики, адаптированные с учетом состава коллектива**



## Основные задачи:

- предельная доступность и ясность выполняемых заданий;
- наличие «развлекательного» компонента;
- реализация информации всеми имеющимися ресурсами:  
в наглядном (стенд, памятки, визуальный показ) и цифровом  
(сайт, рассылки) виде;
- повторение и периодичность выполнения.

Личный пример выполнения упражнений –  
залог успеха в решении поставленных задач



## Коллектив педагогов и сотрудников составляют более 100 человек



- 82 педагога; 90% - женщины
- возраст от 22 до 68 лет;
- преобладание II группы здоровья (90 % коллектива имеют те или иные хронические заболевания);
- наличие «профессиональных» заболеваний

Главный принцип выполнения упражнений –  
не навредить

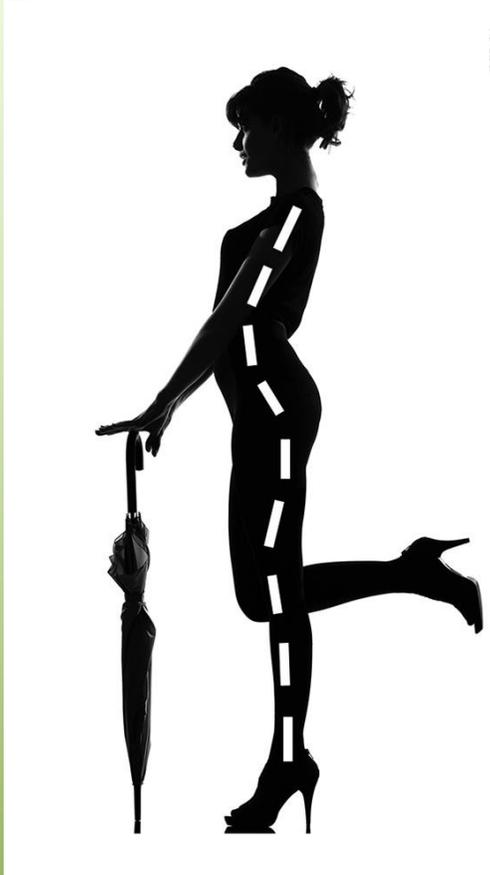


**Вся система упражнений состоит из двух частей,  
выделяемых по различным признакам:**

- 1. Весь комплекс разделен по времени освоения на 2 части: первая половина учебного года – задания на верхнюю часть тела, вторая половина – на нижнюю.**
- 2. Каждое занятие состоит из 2-х частей: повторение разминки и «новое» основное упражнение.**
- 3. Две части изучения вопроса: состояние мотивации к занятиям и физическое состояние, по субъективной оценке.**

**Минимум составляющих влияет на развитие мотивации  
и успешность выполнения упражнений**





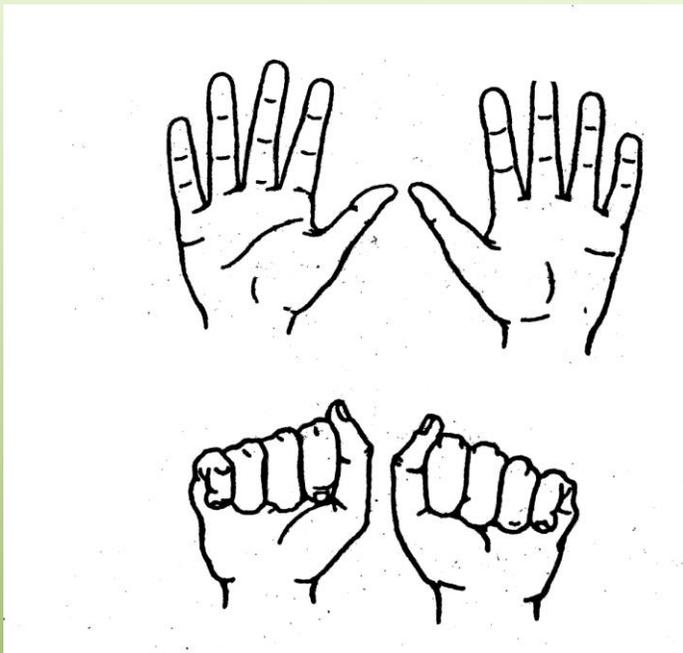
## Изучение комплекса упражнений не требует:

- специальной подготовки;
- специальной одежды;
- специальной корректировки расписания;
- дополнительных ресурсных вложений.

Принцип максимальной и комфортной доступности –  
компонент успешности внедрения комплекса



## Содержание занятия



### Первая часть занятия – повторение разминки

В разминку обязательно включаются:

- элементы суставной гимнастики;
- упражнения на растяжку;
- статичные упражнения.

Вторая часть занятия – изучение очередного основного упражнения.

Не скорость , а качество выполнения упражнения –  
залог успешности результата



## Время и место проведения занятия:

- проводится один раз в неделю, желательно в пятницу;
- время проведения желательно выбрать после 3-го урока (организм уже «проснулся», дети позавтракали);
- занятие проводится в течение 15 минут (5-7 минут повторение разминки, 5-7 минут на изучение «нового» упражнения);
- занятие проводится в музыкальном классе



10 - 15 минут необходимо и достаточно для полного усвоения «новой» информации в условиях общей загруженности педагога



## Ожидаемый итог:

- автоматическое выполнение упражнений разминки;
- использование изученной разминки дома или в любых других условиях;
- выбор и использование понравившихся упражнений (к концу учебного года);
- распространение информации о пользе занятий среди «пассивных» педагогов;
- развитие мотивации педагогов в заботе о своем здоровье



Занятия как дополнительный стимул сплочения коллектива  
и повышения уровня ЗОЖ



«Единственное, что дается человеку один  
раз в жизни,  
и расходуется всю жизнь — это здоровье».

Гиппократ

Спасибо за внимание

