

## Проект

### «Укрепление общественного здоровья»

Цели программы:

Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и повышение уровня санитарно-гигиенической культуры у обучающихся и их родителей через внедрение системы непрерывного просвещения и коррекцию поведенческих рисков в образовательной среде. Пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи программы:

1. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
2. Формировать потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
4. Формировать устойчивое негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Актуальность.

На современном этапе проблема профилактики здоровья населения является одной из самых актуальных.

В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Проблема здоровья детей в школе стоит очень остро. Залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении.

Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах.

#### Ожидаемые результаты

После систематического внедрения в практику физкультурно-спортивных оздоровительных мероприятий можно ожидать следующие результаты:

1. Увеличится двигательная активность обучающихся.
2. Повысится активность участия обучающихся во внеклассных мероприятиях.
3. Обучающиеся будут иметь представление о здоровом образе жизни и у них сформируется установка на здоровый образ жизни.
4. За счёт высокой положительной эмоциональности проводимых мероприятий укрепится не только физическое, но и психическое здоровье, так как произойдут положительные изменения в психических процессах (представление, память, мышление и др.).
5. Произойдёт профилактика заболеваний и оздоровление.
6. Произойдёт сближение родителей и их детей. Родители станут союзниками школы в вопросах физического воспитания.
7. Сформируется ответственность за своё здоровье как у родителей, так и у обучающихся.
8. Повысится мотивация к изучению предмета «Физическая культура» и занятиям физической культурой и спортом.
9. Закрепятся и совершенствуются навыки и умения, полученные обучающимися на уроках физкультуры.
10. Расширятся и углубятся знания о видах спорта, правилах соревнований.
11. Закрепятся и совершенствуются умения и навыки обучающихся, полученные ими на уроках физической культуры, и на этой основе произойдёт содействие формированию жизненно необходимых физических качеств.

## **Мероприятия, направленные на пропаганду ЗОЖ и комплексную профилактику факторов риска инфекционных заболеваний.**

### **1. Рубрика достижения учащихся.**

**Целевая аудитория:** учащиеся всех классов.

**Организаторы, ответственные исполнители:** учителя физкультуры, классные руководители, родители.

**Цель:** Пропагандирование здорового образа жизни на примере достижений, учащихся школы в спорте и занятиях физической культурой.

**Этапы реализации:**

**Сроки реализации:** Бессрочно

**Результаты реализации:**

Повысится мотивация к изучению предмета «Физическая культура» и занятиям физической культурой и спортом.

**Фото:**



В результате - 14 медалей наши!!! МОЛОДЦЫ!!! 🏆🏆🏆

Поздравляем победителей!

Девушки:

Дубравин

Найти в Яндексе

Копировать



Хисамбеева Полина - 2 место, 200м

Чжао Юлия - 3 место, 200м

Евграфова Кристина - 2 место, 800м

Якимова Ксения - 3 место, 800м

Лапаева Кристина - 1 место, 1500м

Ждахина Александра - 2 место, 1500м

Мухаметшина Лейсан - 1 место, тройной прыжок

Лебедева Варвара - 2 место, прыжки в длину

Юноши:

Безбог Семен - 2 место, 400м

Махров Дмитрий - 3 место, 400м

Павских Артем - 1 место, 800м

Полозов Иван - 3 место, 800м

Кочнев Лев - 1 место, 1500м



Гимназия №9 Березники

18 сен в 13:06 · от Татьяны Лапаевой

Рубрика "Успехи гимназистов в УДО". В минувшие выходные на территории с/к "Новожилово" состоялся Всероссийский день бега «Кросс нации», который традиционно проводится в крупных региональных центрах России с 2004 года. Ученица 7 А класса Лапаева Кристина стала абсолютным победителем среди девушек на дистанции 4 км. Поздравляем её с этим и желаем новых побед!!!





Гимназия №9 Березники

7 ноя в 22:07 · от Инны Горкуновой



Рубрика "Достижения гимназистов в УДО"

29 ОКТЯБРЯ 2023г. В СШОР "ТЕМП" ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.

Горкунова Глафира 5 «В» заняла 🥉 место среди троек по программе КМС 11-16.



Гимназия №9 Березники

7 ноя в 18:16 · от Мальвины Третьяковой



Рубрика "Достижения гимназистов в УДО"

29 ОКТЯБРЯ 2023г. В СШОР "ТЕМП" ПРОШЛО ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.

Третьякова Виктория 6«А» заняла 🥉 место среди троек по программе 1 юношеского разряда.





Гимназия №9 Березники  
вчера в 23:47 · от Екатерины Буровой

«Достижения гимназистов в УДО»  
ученица 6В Бурова Екатерина в составе команды Спортивной школы "Лидер", приняла участие в первенстве по волейболу, приуроченного к празднованию дня народного единства и памяти заслуженного работника культуры России Мынка Нины Степановны. Девочки заняли 3 место 🏆🏆



Гимназия №9 Березники  
19 апр в 14:20 · от Elena Kurkunova

Рубрика "Достижения гимназистов в УДО".  
Недавно, 26 марта, ученицы Гимназии №9 Бухаринова Надежда, 9А кл., Кониная Стефания, 9И кл., Кыркунова Елизавета, 4Б кл., приняли участие во Всероссийском танцевальном фестивале "Атмосфера" в городе Пермь, и стали Лауреатами 1 и 2 степени!!! Наша Студия танца "Ярко" поздравляет девчонок с заслуженным успехом!!! 🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆 Показать ещё





Гимназия №9 Березники

23 апр в 20:54 · от Алевтины Малышевой



Победитель традиционного легкоатлетического пробега "Подснежник" Малышева  
Марьяна 6В



88

3

3.6K



Гимназия №9 Березники

23 апр в 20:53 · от Надежды Калины



Рубрика «Достижения гимназистов в УДО»

Сегодня (23.04.23 г.) в городе прошёл легкоатлетический пробег "Подснежник".

Учащийся 1 "В" класса, Миша Сизов, стал участником данного мероприятия.

Молодец! 🍌



7

2

673



Гимназия №9 Березники

23 апр в 20:54 · от Ольги Джанджгавы



Достижения гимназистов в УДО.

Ученик 2А класса Роман Джанджгава в составе команды Калий-Баскет 2014 гр завоевал золото 🏆 на турнире в честь 300 летия г.Перми.



21



1



699



Гимназия №9 Березники

29 апр в 22:44 · от Ирины Перовой



Рубрика «Достижения гимназистов в УДО»

В прошедшие выходные 22-23 апреля 2023 года в Березниках традиционно прошло Первенство Пермского края по спортивной гимнастике, турнир памяти воина-афганца В.Липатова. 86 участников из Пермского края, Омской и Свердловской областей выступали в гимнастическом зале СШОР «Темп»

Ученица 1А класса Вера Перова заняла 3 место в 1 юношеском разряде.



Гимназия №9 Березники

16 апр в 22:49 · от Ольги Джанджгавы



Рубрика "Достижения гимназистов в УДО".

На прошедшем Первенстве МО г.Березники по плаванию ученица 7А класса Маргарита Джанджгава заняла 3-е место на дистанции 100 метров баттерфляем.



25



3



1.5K



Гимназия №9 Березники

3 мая в 17:48 · от Нади Бухариновой



Рубрика "Достижения гимназистов в УДО"

Кирилл Бухаринов ученик 1 Б класса занимается в футбольной школе Чемпионика г. Березники

🏆 Чемпионика - Бронзовый призер краевого Чемпионата по футболу "Путь Чемпиона", в котором команда ребят 2015 г.р. футбольной школы "Чемпионика" заняла 3 место. Показать ещё



32



4



2K



Гимназия №9 Березники

29 апр в 22:44 · от Ирины Перовой



Рубрика «Достижения гимназистов в УДО»

В прошедшие выходные 22-23 апреля 2023 года в Березниках традиционно прошло Первенство Пермского края по спортивной гимнастике, турнир памяти воина-афганца В.Липатова. 86 участников из Пермского края, Омской и Свердловской областей выступали в гимнастическом зале СШОР «Темп»

Ученица 1А класса Вера Перова заняла 3 место в 1 юношеском разряде.



## 2. Посты о результатах учащихся в различных спортивных соревнованиях и мероприятиях.

**Организаторы, ответственные исполнители:** учителя физкультуры.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни на примере достижений, учащихся школы в спорте и занятиях физической культурой.

**Сроки реализации:** Бессрочно

**Результаты реализации:**

Повысится мотивация к изучению предмета «Физическая культура» и занятиям физической культурой и спортом.

состоялись соревнования "Спортмикс" среди 7х классов. Ребята зарабатывали баллы для своей команды в таких упражнениях как: баскетбольный броски, волейбольный передачи, прыжки на скакалку, метание в цель, теннисное жонглирование, планка на одной ноге. 1 место занял 7а класс. Поздравляем! Все участники молодцы и главное всегда дружины с физкультурой и здоровым образом жизни!!





Гимназия №9 Березники

вчера в 23:22 · от Лидии Молчановой



7 апреля Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей. 10а и 10б отметили этот день спортивными состязаниями 'Спортмикс'. Участники с интересом и успешно прошли все этапы состязаний. Здоровья всем!



692

### 3. онлайн -Конкурсы

## Поэтическая разминка

—  
Проект "Поэтическая разминка" в рамках декады за здоровый и безопасный образ жизни.

И вот первые наши участники!

1. Стих от Исая Долматовича 3 А класс.\

Фрукты едим, спортом занимаемся, руки моем и закаляемся. В здоровом теле здорово живётся. Когда ты здоров всё удаётся

2. От 9А про ЗОЖ:

Купить можно много,

Ведь это несложно.

Но только здоровье

Купить невозможно.

Если хочешь быть здоров

И забыть про докторов

На капустке продержись ,

Солнцу утром улыбнись.

Одуванчик, зверобой

Будут пусть всегда с тобой

---

## «ФЕСТИВАЛЬ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ СТИЛЬНО»



Гимназия №9 Березники  
6 апр 2022 · Госорганизация



Здоровье, красота, сила и грация - это стильно, модно, молодежно!!!!  
Поддержите ученицу 8в класса  
Веронику Кириловскую!#Бытьздоровымэтостильно



InShot\_20220405\_214311190.mp4

1 382 просмотра

Лиdia Молчанова



1.3K



Гимназия №9 Березники  
4 апр 2022 · Госорганизация



Мы за красоту и здоровый образ жизни!! Поддержите своими лайками Милису  
Лыжину. 5 а класс#Бытьздоровымэтостильно



Видео от Лидии Молчановой

3 185 просмотров

Лиdia Молчанова



2.8K



Гимназия №9 Березники

23 мар в 21:01 · Госорганизация



В рамках городской акции "Здоровое - будущее - наше" для гимназистов и родителей 5,6,7 классов состоялось мероприятие "НА ЗДОРОВОЙ ВОЛНЕ" по здоровьесбережению и профилактике вредных привычек!

Акция проводится по инициативе и при финансовой поддержке депутата Законодательного собрания Пермского края Андрея Силаева.

Из чего же собственно состоит здоровье и что нужно, чтобы Показать ещё



♡ 42

↗ 5

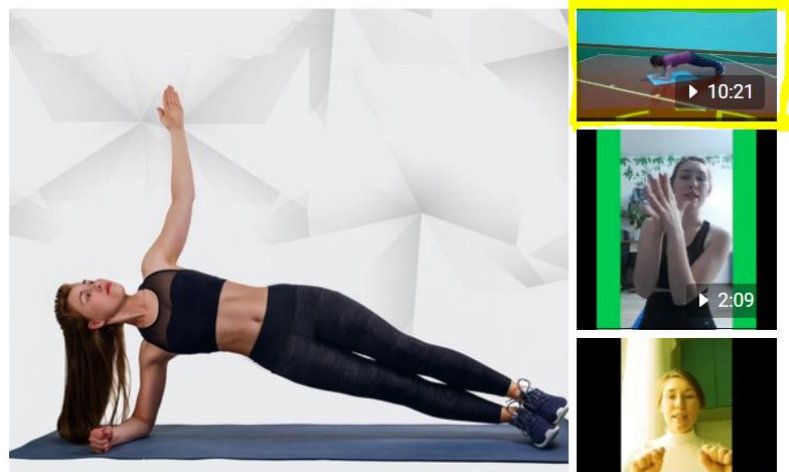
👁 2.6K

## 4. Посты о ЗОЖ.

3. Спорт – это универсальный инструмент для общения и способ найти себе друзей. Согласитесь, что друзья это всегда классно. А друзья-единомышленники еще лучше. Ведь с ними можно и ягодицы покачать, и собраться на утреннюю пробежку, и просто прогуляться в парке.

4. Спорт делает твое тело красивым и эстетичным. Правда, ведь всегда хочется хорошо выглядеть и быть здоровым. Спорт дает такую возможность.

5. Спорт повышает сопротивляемость организма, т.е. иммунитет! А это как никогда актуально в наше время.



Гимназия №9 Березники

вчера в 0:16 · от Лидии Молчановой



#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9 Утренняя зарядка

Если вы или вы думаете, что утренняя зарядка – это необязательная мелочь, от которой можно отказаться в пользу лишних 10 минут сна, то вы очень сильно заблуждаетесь. Почему? Сейчас расскажем!

Зачем нам нужна зарядка?

- Физические упражнения особенно необходимы ученикам, которые полдня (5-6 часов) почти всю неделю просиживают за партами. А дома они снова садятся за стол делать уроки. Падает тонус. Низкая двигательная активность ведет к целому ряду заболеваний. Учитывая, что скелет ученика еще не сформирован, особенно страдает позвоночник, «недовольный» такой нагрузкой. Противостоять этому помогают спортивные упражнения, но лишь тогда, когда вы делаете их регулярно.
- Любители утренней зарядки – обладатели развитого опорно-двигательного аппарата и отличной координации.

наклоны с касанием пальцев пола,

выпады по очереди левой и правой ногой.

Можно включить упражнения на пресс, отжимание. Каждое упражнение повторяется от 6 до 10 раз. В заключении выполняется последняя часть с растяжкой мышц и нормализацией дыхания. Заканчивать гимнастику лучше принятием водных процедур, контрастного душа.

Эффект от гимнастики не заставит себя долго ждать, особенно если постепенно увеличивать нагрузку. Вы будете меньше простужаться, чаще улыбаться, чувствовать позитив и поддерживать все системы организма в отличном состоянии #Бытьздоровымэтостильно



Лидия Молчанова

силовом тренажёре. Чтобы заниматься на дорожке, нужно обязательно зафиксировать себя специальными ремнями — иначе вы будете просто перебирать ногами в воздухе. Крепления же помогают получить эффект, похожий на тренировку на Земле. #Космосэтожизнь



Лидия Молчанова

10

Нравится

1

830



Гимназия №9 Березники

21 сен 2021 · Госорганизация

Физические упражнения – это не только способ похудеть, поддерживать хорошую форму и иметь здоровое сердце, у них есть много других преимуществ. Например, физические упражнения помогают вам расслабить ум и тело и тем самым уменьшить стресс. Регулярность упражнений – главное правило. Постоянство в занятиях спортом (как и во всем остальном) важна для успеха. Показать ещё



Лидия Молчанова

13

1

1.7K



Гимназия №9 Березники  
7 фев 2022 · Госорганизация



Зимняя 24 Олимпиада НАЧАЛАСЬ!!!

В Пекине прошла торжественная церемония открытия зимних Олимпийских игр-2022, которые продлятся до 20 февраля. Спортсмены из 95 стран поборются за 109 комплектов наград, среди участников – российские атлеты, которые из-за санкций Всемирного антидопингового агентства (WADA) снова лишены флага и гимна. Знаменосцами российской команды: [Показать ещё](#)



Лидия Молчанова



1.4K



Гимназия №9 Березники  
6 апр 2022 · Госорганизация



Влияние сна на организм: правила здорового сна

Веками неврологи и психологи изучают проблему сна, его влияние на наше самочувствие и продуктивность работы мозга. Ели бы мы осознавали, насколько влияет здоровый сон на нашу жизнь и успех, мы бы никогда им не пренебрегали. [Показать ещё](#)



Лидия Молчанова



1.2K



Гимназия №9 Березники

7 апр в 13:31 · Госорганизация



#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9

С 03-09 апреля 2023г. проходит Всероссийская Неделя продвижения здорового образа жизни, посвященная Всемирному дню здоровья (07 апреля). Публикуем серию тематических постов. Пост 1.



## 5. Выставки рисунков и акrostихов на тему ЗОЖ.



Гимназия №9 Березники  
вчера в 23:21 · от Дарьи Кривоноговой



3 «А» выполнили рисунки на тему: «Быть здоровым - это стильно»

#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9





вчера в 23:22 · от Татьяны Зыбиной



Декада "Быть здоровым - это стильно!". Ученики 4"Б" изобразили как можно укрепить свое здоровье



590



Гимназия №9 Березники

вчера в 17:12 · от Anastasiya Chemova



#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9

в рамках декады «Быть здоровым-это стильно» ученица 8 «И» Валерия Ведерникова сочинила акrostих на тему здоровья и спорта



636



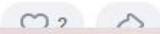
Гимназия №9 Березники

сегодня в 11:40 · от Anastasiya Chemova



#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9

в рамках декады «Быть здоровым-это стильно!» ученик 8 «И» Аристарх Шилов сочинил акrostих на тему здоровья и спорта 🙌🙌



404



Гимназия №9 Березники  
вчера в 23:21 · от Екатерины Буровой

#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9

Во время декады "Быть здоровым-это стильно" ученица 5В класса Бурова Екатерина сочинила Акrostих.

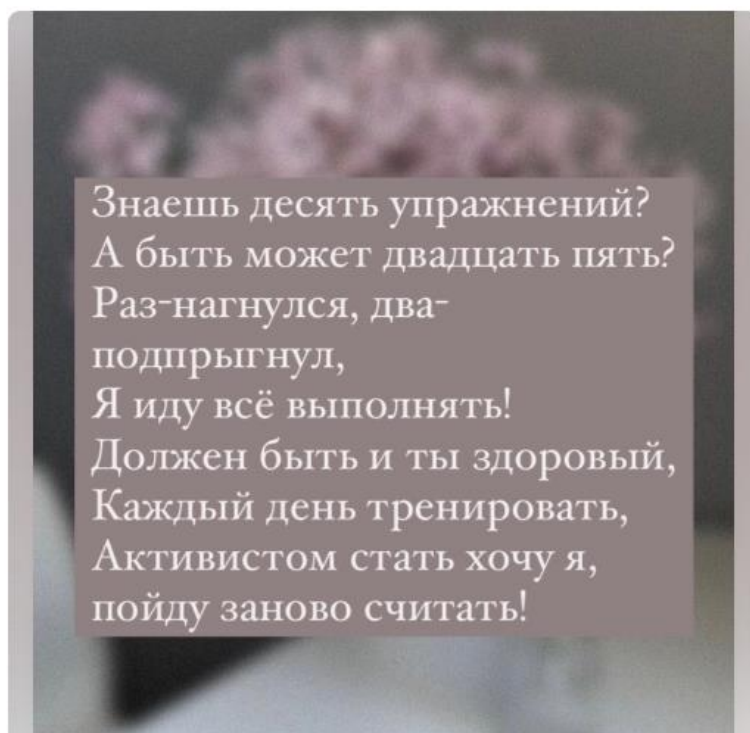


Гимназия №9 Березники  
сегодня в 0:49 · от Лизы Осиповой

#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9

#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

акrostих на тему здоровье от 8А





Гимназия №9 Березники

17 ноя в 19:46 · от Златы Колобовой

...

Всем привет! 🍀

Продолжаем интеллектуальный тур декады «Здоровье-это стильно»!

Ребус N°4 📖

Пишите ответы <https://vk.com/id553580537>

Просьба указывать только класс и свой ответ



Гимназия №9 Березники

35 минут назад · от Златы Колобовой

..

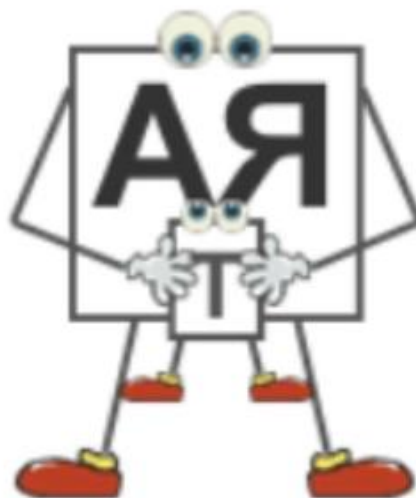
Всем привет! 🌿🌿

Продолжаем интеллектуальный тур декады «Здоровье-это стильно»!

Ребус N°5 👍

Пишите ответы <https://vk.com/id553580537>

Просьба указывать только класс и свой ответ





Гимназия №9 Березники

11 апр в 23:19 · от Лидии Молчановой

...

Декада "Здоровым быть стильно" продолжается!! Мы с учеником 9и класса Аристархом Шиловым сочинили стихотворение про ВОЛЕЙБОЛ. Посвящается 9а и 9б классам...

Волейбол - азартная игра,  
Здесь нужны реакция, внимание.  
Трудно без сноровки, мастерства,  
Не обойтись без меткости, старания.

Звучит свисток, прыжок, удар.  
Мяч ввысь над сеткою взлетает!  
И как поверженный Икар,  
Он об пол звонко ударяет.

В ответ рывок, удар, бросок  
Противник сверху нападает.  
Но вовремя поставлен блок  
И самый сильный побеждает.

Взметнулся вверх трибунный рёв. На лаврах победитель поживает. Но матч-реванш уже готов, Вновь на площадке дух борьбы воспрянет!!!



***Мероприятия, направленные на повышение двигательной активности.***

## Школьные и спортивно-массовые мероприятия.

**Цель:** Увеличение двигательной активности обучающихся и родителей.

**Задачи:** 1. Расширение и углубление знаний о видах спорта, правилах соревнований.

1. Закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученные на уроках физической культуры, и формирование жизненно необходимых физических качеств.
2. Обучающиеся будут иметь представление о здоровом образе жизни и у них сформируется установка на здоровый образ жизни.

**Сроки реализации:** Бессрочно

**Результаты реализации:**

1. Увеличится двигательная активность обучающихся.
2. Произойдёт профилактика заболеваний и оздоровление.

### 1. Уроки Здоровья





Гимназия №9 Березники  
22 ноя 2021 · Госорганизация



В рамках городской акции "Мы выбираем здоровье и безопасность" в гимназии были проведены Уроки Здоровья в 5-7-х классах. Ученики повторили основы здорового образа жизни, соревновались в интеллектуальных и спортивных конкурсах, выполняли пантомиму, разгадывали спортивные ребусы и состязались в эстафетах.  
Мы выбираем здоровье!!!! #Мывыбираемздоровьеибезопасность



Лидия Молчанова



1.2K

## 2.Флешмобы, физкультурные минутки и корригирующая гимнастика на уроках



Гимназия №9 Березники

час назад · от Елизаветы Шерстобитовой



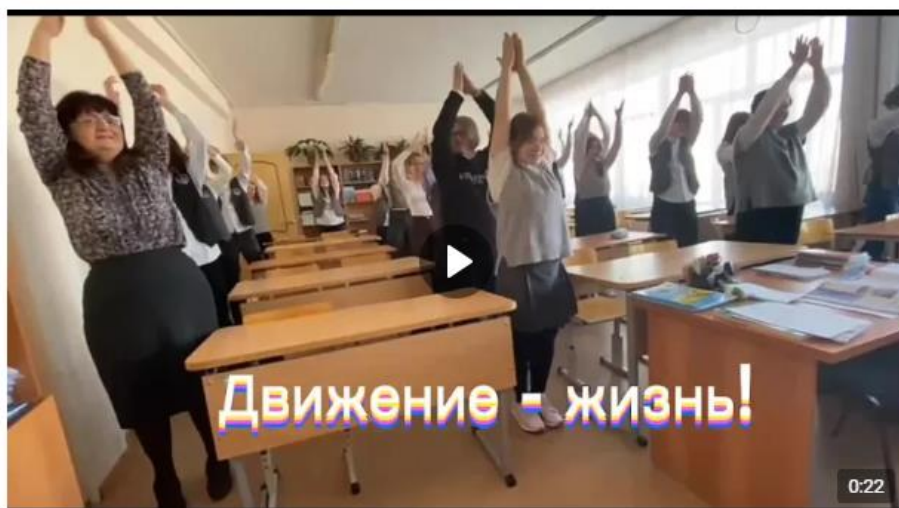
#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9 #Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

8Б вместе с классным руководителем поучаствовал в декаде здорового образа жизни и провел флешмоб в акции ЗОЖ!

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!



TEMP\_TRIM\_1681118559487.mp4

246 просмотров



Гимназия №9 Березники **New**

7 апр в 23:48 · от Ули Ильиной



#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

7 апреля - Всемирный день здоровья. 8Б принял участие в акции " Движение жизни "





Гимназия №9 Березники

9 апр в 23:21 · от Ольги Чепуровой

#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9 #Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

7Б класс отмечает Всемирный день здоровья участием в акции "Движение жизни" 🎵👏👧.



Видео от Ольги Чепуровой

1 456 просмотров



25



7

👁 1.4K



Гимназия №9 Березники

7 апр в 13:17 · от Вики Шершнёвой

#ДекадаЗиБОЖ\_гимназия\_9#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья! В течение дня в гимназии проходила акция "Движение жизни", в классах проводились флешмобы.

8 «А» класс принял участие в акции «Движение жизни» 😊🌟



Видео от Вики Шершнёвой

2 142 просмотра



56



12

👁 1.8K



Гимназия №9 Березники

7 апр в 23:48 · от Ули Ильиной



#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

7 апреля - Всемирный день здоровья. 6Б принял участие в акции " Движение жизни "



Видео от Ули Ильиной

1 161 просмотр



1.1K

### 3.Флешмобы, физкультурные минутки и корригирующая гимнастика на уроках







## 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ПЕРЕМЕН



Гимназия №9 Березники New  
5 апр в 11:29 · Госорганизация



#ДекадаЗиБОЖ\_

Во вторник, 04 апреля 2023г. в начальной школе состоялся флешмоб в рамках Декады "Быть здоровым - это стильно!".

Цель флешмоба - общими усилиями поднять волну позитива, сделать жизнь на перемене разнообразнее и веселее. Мы выбираем движение, мы выбираем здоровье! Мы дружно говорим: «Здоровым быть стильно!» Показать ещё





Гимназия №9 Березники  
вчера в 23:21 · от Лизочки Огиенко



#Участие\_в\_Акции\_гимназия\_9

7 апреля - Всемирный день здоровья. 🏆

7 А принял участие в акции

"Движение жизни" 🏃‍♀️



649782504\_456239063-2.mp4

473 просмотра



487













Гимназия №9 Березники

23 дек в 12:33 · Госорганизация



Новогодние перемены для ребят начальной школы продолжаются ежедневно. Время перемены пролетает очень быстро и весело.



Лидия Молчанова



914

## 5. Двигательные Онлайн мероприятия

**Цель:** Увеличение двигательной активности обучающихся и родителей.

**Задачи:** 1. Расширение и углубление знаний о видах спорта, правилах соревнований.

2. Закрепление и совершенствование умений и навыков обучающихся, полученные на уроках физической культуры, и формирование жизненно необходимых физических качеств.

3. Обучающиеся будут иметь представление о здоровом образе жизни и у них сформируется установка на здоровый образ жизни.

**Сроки реализации:** Бессрочно

**Результаты реализации:**

Увеличится двигательная активность обучающихся.

1. Произойдёт профилактика заболеваний и оздоровление.

2. Произойдёт сближение родителей и их детей. Родители станут союзниками школы в вопросах физического воспитания.

## Дни Здоровья

Первый виртуальный День здоровья!

Уважаемые гимназисты, родители, учителя, сотрудники гимназии и выпускники, приглашаем посетить 15 виртуальных станций: 1) Открытие Дня Здоровья, 2) Физкультурная разминка, 3) Силовая, 4) Флешмоб, 5) Правильное питание, 6) Травушка, 7) Говорит инспектор, 8) Станция Безопасности, 9) Квиз "Дорожные знаки", 10) Музыкальная, 11) Лингвозабег, 12) Загадочная, 13) Творческая (эмблема и слоган проекта "PRO здоровье", 14) Мастер-класс "Учимся кататься на роликах", 15) Видеозал "Лукоморье Пикчерз". Повышает самочувствие, поднимет настроение и принесет баллы в копилку активности класса



## Мастер-классы



Гимназия №9 Березники  
вчера в 14:52



### Мероприятия

Рождественско-новогоднего мегамарафона

с 07 – 13 декабря 2020г.

Понедельник, 07.12.2020г.

Проект «ПРОдвижение» от Ольги Анатольевны Сидоровой

Анонс благотворительных акций «Вместе делаем добро» и «Поможем накормить собак»

Вторник, 08.12.2020г.

Проект «ПРОтворчество». «Фотопроект СЕЖНЫЙ город»

проекта «ПРОдвижение». «Волшебная планка» от Лидии Васильевны Молчановой

Четверг, 10.12.2020г.

Проект «ПРОдвижение» от Ольги Анатольевны Сидоровой

Пятница, 11.12.2020г.

Проект «ПРОчтение» в рамках мегамарафона. Читательский клуб «Зеленая лампа»

Понедельник – воскресенье – продолжается проект «Литературный новогодний cosplay»



...

Проект "ПРОдвижение" в рамках мегамарафона. "Динамическая планка" от Лидии Васильевны Молчановой. Обновленная версия.





Гимназия №9 Березники

час назад



Как взбодрить себя с утра? Как сохранить отличную физическую форму в современном ритме жизни? Нет ничего проще



161 просмотр

## Мастер-класс «Тренировка в стиле Табата»

[https://vk.com/video-80184580\\_456240579](https://vk.com/video-80184580_456240579)



Гимназия №9 Березники

17 сен в 19:14



11:18

InShot\_20210916\_232929220.mp4

1 025 просмотров

## 7. Спортивные конкурсы

### Творческий конкурс домашних спортивных фигур



Гимназия №9 Березники

вчера в 21:51 · от Diana Smirnova

#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9  
творческий проект «Спортивная фигура».  
«Сердце» от учениц 9а, 8а и 8и ❤️



❤️ 26

👉 3

👁️ 790



Гимназия №9 Березники  
вчера в 14:23 · от Ивана Хлуева



#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9  
Спортивная фигура 8Б "Тренер - собака".



21



3



461



Гимназия №9 Березники  
вчера в 0:19 · от Онежи Марзуевой



Творческий проект «Семейная спортивная фигура». "Семейная звезда" от семьи  
Жук 6б  
#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9



39



6



949

## КОНКУРС «Семейная гимнастика».

Заканчивается утренняя физкультура прыжками или бегом на месте. Вот так, не прерываясь, трусцой передвигаемся в сторону ванны и окончательно просыпаемся под душем.

А как ваша семья делает зарядку? Поделитесь своим комплексом упражнений в видео. Видео отправляйте л/с автору поста до 12 часов.



канал для родителей "Бегом в школу"



470



Гимназия №9 Березники

вчера в 14:25 · от Лидии Молчановой

#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9

Семейная гимнастика от семьи Бересневых 6Б



603180088\_456239109.mp4

403 просмотра



418

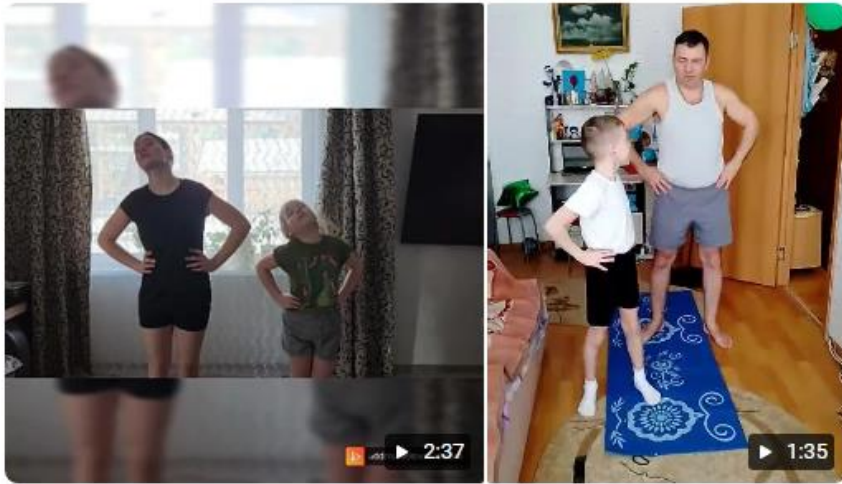


Гимназия №9 Березники  
вчера в 9:07 · от Надежды Калины



1 "В" класс. Семейная утренняя гимнастика от Соловьёвой Виктории и Коровина Макара.

#ВИРТУАЛЬНЫЙДЕНЬЗДОРОВЬЯ\_ГИМНАЗИЯ\_9



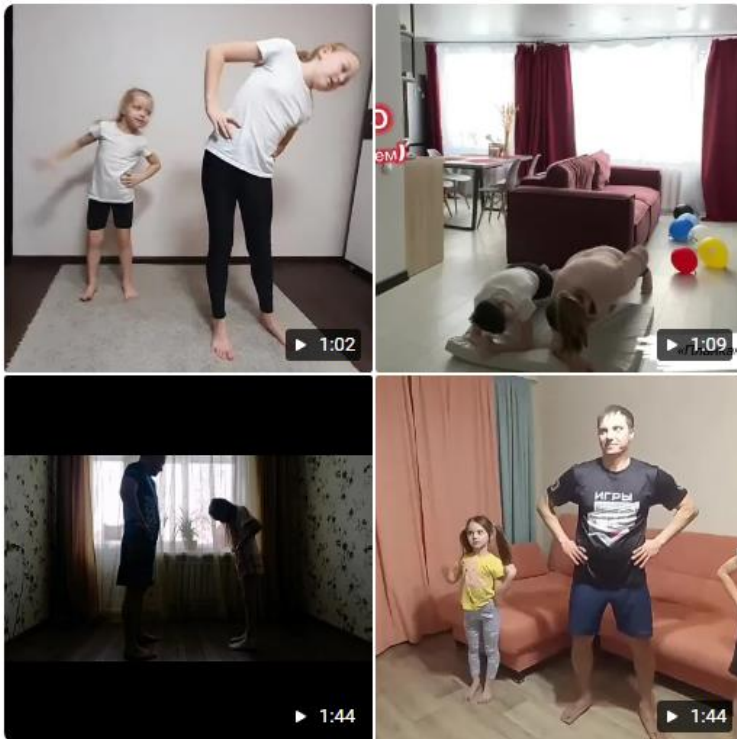
594



Гимназия №9 Березники  
вчера в 23:42 · от Лидии Молчановой



Семейная гимнастика от Ерилла Таначева 2в, Беляковой Алины 7а, Матвея Кривоногова 3а и Миланы Мартыновой 3а.



701


**Гимназия №9 Березники**  
 17 авг 2021 · Госорганизация

Онлайн-конкурс «Путь к победе» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов в труду и обороне» среди I-V (6-17 лет) ступеней, посвященный Дню физкультурника и 90-летию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Конкурс проводится с 13.08.2021 по 03.09.2021 в режиме онлайн-видео. Участник выполняет спортивное задание в домашней обстановке. Показать ещё




**КОНКУРС**


Лидия Молчанова

5 👍 4 🗨️ 1.1K 👁️

## Онлайн видео конкурс «Лучший вид спорта- это ...»


**Гимназия №9 Березники**  
 20 сен в 9:39

Отточенная пластика движений.  
 Мгновенная реакция броска.  
 О спорт! Ты воспитатель поколений.  
 Большого друга верная рука.  
 Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,  
 Показать полностью...



## **Онлайн видео конкурс «Лучший вид спорта- это ...», конкурсные работы принимаются до 31.11.2021 г.**

Участникам необходимо создать и прислать видеоролик о любом виде спорта, продолжительностью не более 1 минуты, в котором дается пояснение, почему именно этот вид спорта лучший. Музыкальное сопровождение и оформление ролика приветствуется.

### **Условия участия:**

. - Участие в конкурсах является бесплатным и добровольным.

- К участию в Конкурсе допускаются все желающие учащиеся гимназии № 9 и их родители

-Видео, необходимо разместить на сайте гимназии в социальной сети в «ВКонтакте» с хештегом #Лучшийвидспорта#/

-Текстовое сопровождение к видеоролику должно содержать фамилию, имена участников, возраст.

### **Условия подведения итогов.**

Победителей видео конкурса «Лучший вид спорта- это ...»,определяет специальная не позднее чем 3 рабочих дня после окончания видео конкурса.

Все участники награждаются грамотами в электронном виде за участие в конкурсе.

**. Онлайн – соревнования (в том числе и с родителями)**

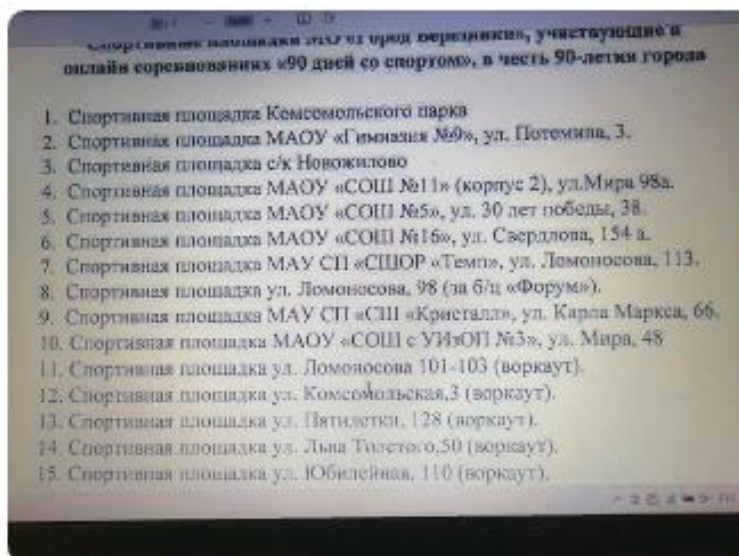


Гимназия №9 Березники

26 мая 2022 · 🚩 Госорганизация

Внимание!! Объявляются ОНЛАЙН Соревнования «90 дней со спортом»

1. Соревнования проводятся с 16 мая по 10 августа 2022г. и являются личными
  2. Для участия в Соревнованиях нужно скачать на смартфон приложение «Умный спорт» и зарегистрироваться в нем в мероприятии «90 дней со спортом» и загрузить фото с тренировки на одной из площадок
- Показать ещё



👤 Лидия Молчанова



8



3

👁 1.3K

**ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЕ «БУДЬ ГОТОВ!»**



Гимназия №9 Березники

7 фев в 8:51



Дорогие ребята! В связи с началом XXIV Зимней Олимпиады, объявляется онлайн – мероприятие «Будь Готов». Поддержим наших олимпийцев своими маленькими, но важными победами!

1. Соревнования проводятся с 07.02.2022 по 14.02.2022 .

2. Задачи соревнований: Пропагандирование здорового образа жизни, формирование спортивного стиля жизни, популяризация спорта.

Показать полностью...



Пилия Молчанова



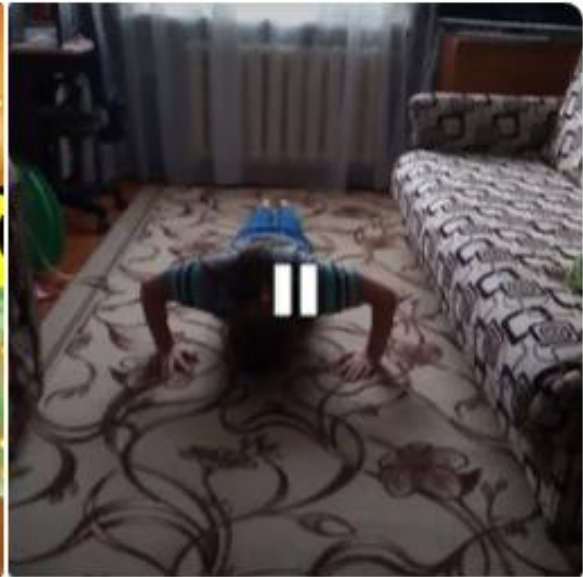
Гимназия №9 Березники  
15 фев 2022 · Госорганизация



Подведены итоги онлайн конкурса "Будь готов" Поддержим наших олимпийцев.  
Больше всех участников было от следующих классов: 3б- 10, 3в 7, 5б- 6, 5в - 6, 6а - 6, 7а - 6

Итак 1 место среди 3-4 классов занял 3б.класс.2 место у 3в, 3 у 3а класса.  
Молодцы ребята!

Среди 5 классов 1 место у 5б, 2ое у 5в. Показать ещё



Лидия Молчанова



2.1K

## Дистанционное мероприятие ЗОЖ ТИК-ТОКo БУМ



Гимназия №9 Березники

1 апр 2021 в 22:01

✓ Вы подписаны

Уважаемые гимназисты и их родители!

В рамках декады за здоровый и безопасный образ жизни объявляется онлайн-фестиваль "ЗОЖ Тик-ТокоБум"

Условия участия в Фестивале:

1. Снять короткое видео в формате Тик-Ток в сопровождении музыки или диалога по теме "Личная или семейная деятельность по сохранению ЗОЖ"

2. Разместить видео в группе гимназии.

Сроки Фестиваля - 2 - 11 апреля. Итоги подводятся 14 апреля.

#Декадазаздоровыйибезопасныйобразжизни



### ИТОГИ Мероприятия



[Гимназия №9 Березники](https://vk.com/wall-80184580_17426)

[https://vk.com/wall-80184580\\_17426](https://vk.com/wall-80184580_17426)

15 апр в 22:28

Подведены итоги ЗОЖ Тик-тока Бум!!

В первую очередь, хочется порадоваться тому, что очень многие наши ребята и их родители, действительно ведут здоровый образ жизни, занимаются физкультурой и спортом!! Всех участников благодарим за прекрасные ролики, которыми вы красочно, а местами и шуточно, показали свою приверженность к здоровому образу жизни и спорту. Мы хотим вам пожелать всегда сохранять в себе такой энтузиазм, оставаться такими же спортивными, здоровыми и уверенно преодолевать любые препятствия,

возникающие на вашем пути!

Итак итоги:

По паралелям:

Среди 1х классов больше всего участников нашего ЗОЖ Тик-тока Бума было от 1в класса! (8 роликов)

Среди 2х классов победил 2а класс (9 роликов)

Особенно порадовали 3и классы. 3б (12 роликов), 3а (11 роликов)

Среди 4х классов больше роликов выставил 4б (4).

Средняя и старшая школа поучаствовали к сожалению единично.

Личные итоги :

Жюри было очень сложно выбрать из выставленных работ лучшие. Все участники несомненно хороши! Чтобы отметить как можно больше роликов, мы присудили места по трем номинациям.

В номинации "Настоящий Тик-Ток" за оригинальность и прикольность, победителями объявляются 2 ролика:

Учасник № 11 - Кузнецова Егора 6а класс и

Участник № 5 - Беляков Тимофей 3а класс.

В номинации " Семейные потешки" победили три ролика:

Учасник № 47 - Козырева Эльвина 4б класс,

Учасник № 6 - Михалев Леонид 1а класс,

Учасник № 46 - Русакова Ксюша 1в класс.

В номинации "Призыв в Тик -Токе к занятиям физкультурой и спортом" победили:

Учасник № 41 - Лебедева Варвара 6б класс,

Учасник № 49 - Оносов Максим 2а класс,

Учасник №18 - Епишина Александра 4в класс,

Учасник № 39 - Кочнева Александра 2а класс,

Учасник № 36 - Гурьянова Майя 2а класс.





Гимназия №9 Березники

2 апр 2021

Участник 5 -Тимофей Беляков за 30Ж



[https://vk.com/wall-80184580\\_16919](https://vk.com/wall-80184580_16919)



Гимназия №9 Березники

4 апр 2021



Онлайн - фестиваль "ЗОЖ ТИК -ТОКОБУМ" . Участник 11 - Кузнецов Егор ба (с сестрой Варварой) [#Декадаздоровыйибезопасныйобразжизни](#)



[https://vk.com/wall-80184580\\_17093](https://vk.com/wall-80184580_17093)



Гимназия №9 Березники

7 апр 2021



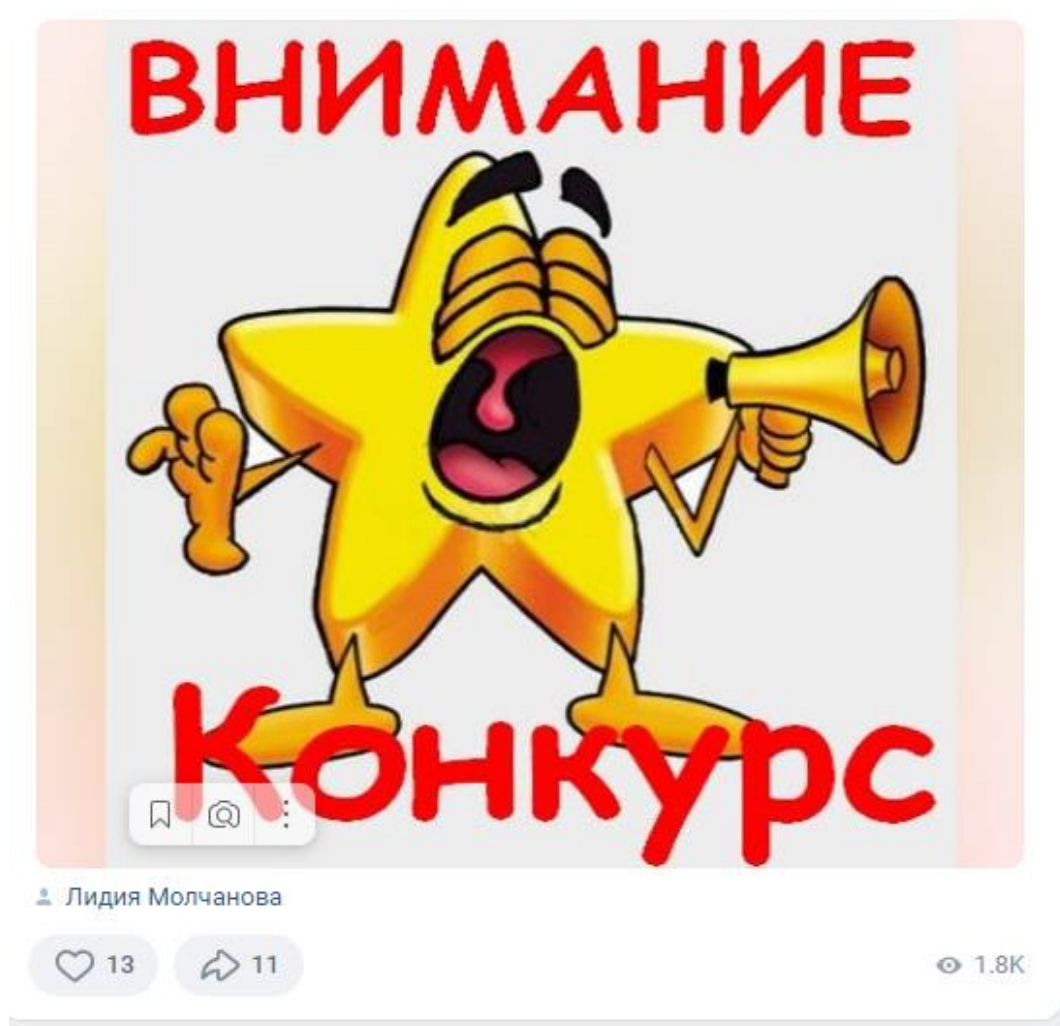
Участник 47 - Онлайн-фестиваль "ЗОЖ Тик-ТокоБум"

Козырева Эльвина 4 Б



[Iv\\_0\\_20210406220225.mp4](#)

## **Мероприятия, направленные на профилактику нерационального питания.**



### **Конкурс КРОССВОРД «Здоровое питание»**

#### **Гимназия №9 Березники**

12 дек 2021 в 20:57

Дорогие гимназисты и родители! Все вы прекрасно знаете о том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

Здоровое питание – что это?

Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научкой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и

предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

овощи  
фрукты  
злаки  
молочные и кисломолочные продукты  
мясо и рыба

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Оставаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.

Правильное питание и его польза

Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

полуфабрикаты  
сдобная выпечка  
конфеты  
сладкие газированные напитки  
алкоголь.

Мы хотим представить вам кроссворд с не многими из огромного количества полезных продуктов.

Полезные продукты

1 самый богатый природный источник L-цитруллина – аминокислоты, из которой в организме синтезируется оксид азота, который, в свою очередь, способствует расширению сосудов и поддерживает их тонус

2 Отхаркивающее действие, растворяет избыточную слизь или мокроту. Очищает носовые пазухи, помогает при боли в горле. Способствует выработке пищеварительных ферментов, особенно при употреблении с крахмалами. Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С

3 Богатый источник жиров, полезных для гормонального статуса, кожи, иммунной системы, костей и зубов. Кальций, селен, витамин D, витамин E, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

4 Успокаивает нервы, снимает депрессию. Много энергии. Его отвар (коричневый сорт) снимает колики у детей и облегчает диарею. Кальций, железо, магний, фосфор, калий, цинк, марганец, витамин B3, витамин B5, витамин B6, фолиевая кислота.

5 Вяжущее, тонизирующее. Улучшает пищеварение, стимулирует кишечную микрофлору, снижает холестерин. Способствует удалению токсинов. Кальций, магний, фосфор, витамин С, бета-каротин, пектин.

6 Прекрасно очищает кишечник. Удаляет камни из почек и мочевыводящих путей. Улучшает кровь, очищает печень и желчный пузырь. Кальций, магний, железо, фосфор, марганец, фолиевая кислота, витамин С

7 Связывает и выводит токсины, благотворно влияет на почки, печень и пищеварительный тракт. Обладает антибактериальным и противовирусным действием. Кальций, магний, калий, фосфор, бета-каротин.

8 Мочегонное, слабительное действие. Растворяет мочевую кислоту, способствующую образованию камней в почках и желчном пузыре. Регулирует давление. Калий, бета-каротин. Желаем удачи! **Ответы присылайте Молчановой Л.В. в личные сообщения.**



## Кроссворд



*МОЛОДЦЫ!!!*

	1	А	Р	Б	У	З						
			2									
		3										
					4							
		5										
				6								
							7					
								8				

#Внедрениеипропагандаздоровогопитания  
Лидия Молчанова

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация проекта «Укрепление общественного здоровья» позволила достичь поставленных целей и получить значимые результаты. В ходе проекта были систематизированы основные факторы риска, влияющие на здоровье обучающихся, и их родителей, разработаны эффективные меры по их снижению. Ключевыми направлениями работы стали: формирование здорового образа жизни, повышение доступности профилактики заболеваний, санитарно-гигиеническое просвещение.

Проведённые мероприятия (информационные кампании, внедрение массовых программ здоровья, развитие спортивной инфраструктуры) показали положительную динамику: повысилась информированность граждан о факторах риска, снизилась распространённость вредных привычек в целевых группах.

Вместе с тем, проект выявил необходимость дальнейшей работы по устранению развития массовых заболеваний, а также усилению мотивации населения к ответственному отношению к своему здоровью.

Таким образом, проект «Укрепление общественного здоровья» внёс существенный вклад в улучшение демографической ситуации в организации и качества жизни семей обучающихся, а его результаты могут служить основой для долгосрочной политики в сфере охраны здоровья.