

Название программы - Активный учитель.**Обоснование актуальности.**

МБОУ «Школа №51» входит в сеть Ассоциированных школ ЮНЕСКО, содействующих укреплению здоровья, является Школой здоровья «Золотого уровня» и членом Ассоциации «Здоровые города», реализующей инициативы Всемирной организации здравоохранения. В Школе №51 сложилось немало достойных образовательных и воспитательных традиций здоровьесбережения и, если задуматься, что же определяет дальнейший успех в жизни, то ответом многих будет, что здоровье – это критически значимый показатель для личной эффективности и развития каждого человека. ВОЗ предлагает следующее определение здоровья: "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней". Общее благополучие зиждется на физическом и душевном здоровье. Чтобы быть включенными (в процессе работы в образовательной организации) на полную мощность, мы должны быть энергичными физически, что подразумевает изменение образа жизни во сферах: еды и сна, занятий и отдыха, зарядки и спорта. И профсоюзная организация работников образования может стать этим связующим мостиком, который через привитие привычек здорового образа жизни и регулярных физических упражнений заложит основы продуктивной жизнедеятельности и физического здоровья. Таким образом, укрепление здоровья в образовательной организации охватывает широкий спектр деятельности, связанный с компонентом благополучия человека, и затрагивает вопросы укрепления здоровья, профилактики инфекционных заболеваний, а также эмоционального выгорания на рабочем месте через продвижение физической активности и популяризацию здорового образа жизни.

Для ответа на ключевые вызовы, стоящие перед школой, с амбициозной целью по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья учителей через физическое движение, профсоюзная организация Школы №51 разработала конкретные решения, отраженные в проекте «Активный учитель».

По данным Всемирной организации здравоохранения дефицит физической активности представляет собой серьезную проблему, поскольку малоподвижный образ жизни находится на 4 месте среди факторов риска смертности в мире. Необходимо отметить, что по данным статистики, женщины, пожилые люди (в основном, представляющие педагогические кадры нашей школы), как правило, менее активны, чем прочие категории населения ввиду более ограниченных возможностей для пользования соответствующими объектами и программами, способствующими повышению уровня физической активности.

Распространение малоподвижных видов профессиональной деятельности и досуга, а также более активное использование автотранспорта объясняют рост показателей распространенности недостаточной физической активности в учебных заведениях.

На уровень физической активности влияют не только личностные и семейные особенности, такие как уровень знаний, мотивация и поддержка окружающих, но и социальные и культурные ценности общества в целом, а также характеристики среды и экономические условия. Это определяющие факторы, от которых зависят доступность и безопасность физической активности для отдельно взятого человека – они либо способствуют, либо препятствуют повышению уровня физической активности. Для разработки эффективных и целенаправленных программ необходимо понимать причины недостаточной физической активности, актуальные для педагогической сферы.

Для малоподвижного образа жизни характерен чрезвычайно низкий расход энергии, например, во время нахождения в положении сидя. Длительные периоды низкой подвижности, например, в силу сидячей работы неблагоприятно влияют на здоровье. Всем, и особенно учителям, следует рекомендовать и помогать ограничивать периоды низкой подвижности за счет регулярных перерывов в течение дня.

Эмоциональное и профессиональное выгорание — болезнь нашего века. Оно появляется в тот момент, когда мы отказываемся от «необязательных» активностей во имя работы и неотложных дел. К таким активным видам деятельности обычно относится всё, что восполняет внутренний ресурс, — спорт, прогулка, увлечения. Причем стресс сказывается не

только на личном, но и на общественном благосостоянии. В связи с этим, чтобы избежать выгорания и хронической усталости, проект профкома школы позволяет обеспечить профилактику малоподвижного образа жизни и предоставление возможности для занятий спортом, физической культурой в рабочее время.

Профсоюзная организация должна принять меры по противодействию этим тенденциям и созданию условий и служб, способствующих повышению уровня физической активности в форме ходьбы, езды на велосипеде, различных видов спорта и активного досуга, а также эпизодической физической активности на протяжении дня.

Физическая активность — это все, что связано со спортом и движением в принципе. Его в современной реальности с ее сидячей работой и диванным времяпровождением очень не хватает.

Для профсоюза приоритетом является, в первую очередь, здоровая, гармоничная и полноценная личность учителя. При разработке проекта, мы учитываем очевидный факт, что любая физическая активность полезна организму и практически со всеми негативными проявлениями депрессии и выгорания можно бороться с помощью тренировки тела. Физкультура в любом ее виде — пожалуй, самый прямой и действенный способ профилактики эмоционального и профессионального выгорания. Физическая активность дает позитивный эффект, а это, в свою очередь, положительно влияет на мышление и другие стороны деятельности, что будет иметь долгосрочный эффект для преподавания и повышения качества обучения в будущем.

Цели и задачи.

Цель: создание благоприятных условий для укрепления здоровья через физическое движение и повышение привлекательности физической активности среди педагогических работников

Задачи:

1. Содействие ведению здорового образа жизни в образовательной организации
2. Проведение здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных событий и мероприятий
3. Организация профилактических акций и информационных кампаний, направленных на популяризацию физической активности.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Проект «Активный учитель» реализуется в МБОУ «Школа №51» в течение 2021 года, объявленного Годом спорта, здоровья, долголетия. Основные этапы: I этап: январь-март 2021 года II этап: апрель-май 2021 года III этап: сентябрь-декабрь 2021 года.

Содержание проекта.

Проект по улучшению уровня физической активности педагогических работников предлагает общую концепцию, направленную на укрепление здоровья и повышение уровня благополучия членов первичной профсоюзной организации МБОУ «Школа №51». В программе определены три стратегических направления по развитию сообщества и среды для активных педагогов. Общесистемный здоровьесберегающий подход в школе предполагает создание для учителей любого возраста, независимо от их возможностей, условий для повышения уровня ежедневной физической активности на работе в учебном заведении в рамках активного педагогического сообщества. Комплекс реализуемых мероприятий повышения уровня активности учителей школы в целях укрепления здоровья и активного долголетия предусматривает относительное снижение распространенности малоподвижного образа жизни на 10% к концу учебного года (май 2021 года) и на 50% к концу календарного года (декабрь 2021 года) при 100% вовлеченности в участие в мероприятиях проекта всех членов профсоюзной организации школы.

Физическая активность играет жизненно важную роль в поддержании здоровья и благополучия каждого человека. Она влияет на физическое, социальное, эмоциональное и психическое развитие не только в ближайшей, но и в долгосрочной перспективе. Здоровая психика нуждается не только в интеллектуальной деятельности, но и в физической активности. Чем больше кислорода поступает в мозг, тем лучше он функционирует.

Физическая активность может быть самой разной: ходьба, езда на велосипеде, различные виды спорта и активного отдыха (например, танцы, йога, цигун).

К физической активности также относятся различные виды передвижения (ходьба и езда на велосипеде) и работа по дому (уборка, перенос тяжестей и уход за окружающими). Любая форма физической активности, при условии ее регулярности, достаточной длительности и интенсивности, полезна для здоровья.

Значение движения в нашей жизни невозможно переоценить. Даже такое простое упражнение, как ходьба, может существенно повысить уровень благополучия. Причем польза от физической активности простирается далеко за пределы тела. По данным исследования, проведенного учеными Иллинойского университета, прогулки по сорок минут трижды в неделю помогают бороться со старением организма, повышают плотность нейронных связей и когнитивную деятельность.

Развитие физической активности представляет огромную значимость для здоровья нации. Приобщение к физически активному образу жизни на рабочем месте вносит вклад в поддержание и укрепление физического и психического здоровья на всех жизненных этапах. Несмотря на то, что польза двигательной активности очевидна, в ходе исследования физической активности учителей школы выявлена растущая склонность к малоподвижному образу жизни, в том числе на работе. Результаты анкетирования подтвердили, что свыше 2/3 педагогического состава Школы №51 не соблюдают текущие рекомендации Всемирной организации здравоохранения по занятию физической активностью не менее 60 минут и прохождению не менее 7500 шагов в день.

Проект «Активный учитель» представляет собой набор ориентиров, направленных на содействие физической активности педагогических работников и является, с одной стороны, отправной точкой для разработки индивидуальных программ действий каждого учителя, а с другой, предлагает конкретные мероприятия для получения группового опыта занятия физической культурой и спортом.

Направления деятельности, нацеленные на создание благоприятных условий для повышения уровня физической активности (на основе практического пособия ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019):

1. АКТИВНОЕ СООБЩЕСТВО

Развитие безопасного общешкольного пространства в целях обеспечения доступа к местам для занятия ходьбой, бегом и другими видами физической активности.

1.1 Коммуникационные мероприятия: реализация информационных кампаний по изменению образа жизни.

1.2 Проведение мероприятий здоровьесбережения: повышение осведомленности о многочисленных социальных и экологических преимуществах физической активности, в частности ходьбы и езды на велосипеде.

1.3 Массовые мероприятия: регулярное проведение спортивных мероприятий для широкого круга лиц, в том числе учителей.

2. АКТИВНАЯ СРЕДА

Проектирование условий для реализации программы физической активности и долголетия в школе, на прилегающей территории, в открытых пространствах города.

2.1 Инфраструктура школы: улучшение пространства школы для занятий спортом.

2.2 Использование открытых общественных пространств: реализация программы с учетом доступа к качественно обустроенным открытым общественным пространствам, зеленым зонам отдыха и местам для пешеходного и велосипедного движения.

3. АКТИВНЫЕ ЛЮДИ

Обеспечение доступности механизмов и услуг различного профиля, побуждающих учителей к регулярной физической активности.

3.1 Учебные заведения: создание более широких возможностей для повышения уровня физической активности на рабочем месте в школе.

3.2 Здравоохранение: внедрение системы обследования и консультирования пациентов по вопросам повышения физической активности в учреждениях первичной и вторичной медико-санитарной и социальной помощи.

3.3 Различные сферы: развитие программ и расширение возможностей по повышению уровня физической активности в спортивных учреждениях, в открытых общественных пространствах и других общественных местах.

География, категории и количество участников. В реализации проекта принимают участие все сотрудники МБОУ «Школа №51» - члены первичной профсоюзной организации (58 человек, из них 36 педагогических работников, 6 руководящие работники).

В перспективе к участию в реализации проекта (дистанционно) могут подключиться все желающие через подписку в telegram-канале и Instagram-аккаунте.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Среди основных приоритетов школы в области здоровьесбережения: охват физической активностью на базе МБОУ «Школа №51» всех педагогических работников и сотрудников школы. В учебном году значительно улучшена инфраструктура, обеспечивающая легкий доступ к объектам, способствующим занятиям двигательной активностью на рабочем месте: при поддержке Мэра города Казани в школе проведен капитальный ремонт помещения столовой, полностью реконструирован актовый зал; отремонтирован малый спортивный зал, хореографический зал, создано рекреационное релакс-пространство; в школе также есть большой спортивный зал, лицензированный медицинский кабинет. Питьевая вода для всех участников образовательных отношений находится в свободном доступе, что позволяет соблюдать питьевой режим. В целях профилактики инфекционных заболеваний и популяризации здорового поведения разработаны и размещены в столовой плакаты о пользе физической активности, потребления овощей и фруктов, отказа от прохладительных напитков и сладостей.

Пропаганда физической активности и спорта – это возможность каждого сотрудника проявить и развить свои способности, проект по укреплению здоровья через продвижение двигательной активности обеспечивается, во-первых, методом погружения тематики здоровья в программу развития педагогических кадров, во-вторых, ведущим средством оздоровления является физическая культура ежедневные зарядки. Ключевой элемент предлагаемых шагов – это обновление инфраструктуры школы и использование её здоровьесберегающего потенциала по максимуму: школа участвует во Всероссийском проекте «Самбо – в школу!», является членом региональной федерации по флорболу, в связи с чем инвентарь и оборудование, приобретенное для спортивных секций (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, хоккей на траве, флорбол, настольный теннис, шахматы, самбо), активно используется в процессе реализации профсоюзного проекта. Занятия ведут педагоги школы.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): В плане действий предлагается «системная» дорожная карта, которая позволит принять меры в МБОУ «Школа №51» для повышения уровней физической активности и сокращения распространенности малоподвижного образа жизни. Системный подход учитывает взаимосвязь и адаптивное взаимодействие многих факторов, влияющих на наличие возможностей для физической активности. Для реализации этого подхода принимаются меры по поощрению физической активности на всех уровнях, охватывающие место работы и отдыха людей.

Легкодоступность считается наиболее важным фактором, определяющим успех реализации проекта. Предполагая, что физическая активность станет более привлекательной, если обеспечить легкость доступа к двигательным активностям во время рабочего процесса.

Проект «АКТИВНЫЙ УЧИТЕЛЬ» предусматривает три уровня погружения:

1. Базовый уровень — ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Участие в профилактических акциях подпроекта «БУДЬ ЗДОРОВ!», направленных на охрану и укрепление здоровья, обеспечивает легкодоступные мероприятия, проводимые в стенах школы.

2. Продвинутый уровень — АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Участие в здоровьесберегающих мероприятиях подпроекта «БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!», направленных на популяризацию здорового образа жизни в целях повышения качества и продолжительности жизни.

3. Интенсивный уровень — СПОРТ-ПРОРЫВ

Физкультурно-оздоровительные и спортивные события в рамках подпроекта «НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ!» для целенаправленного формирования среди членов Профсоюза потребности в здоровом, активном образе жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Комплекс мероприятий проекта МБОУ «Школа №51» «АКТИВНЫЙ УЧИТЕЛЬ» в рамках Всероссийского движения «Профсоюз – территория здоровья» предлагает три подпроекта:

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ-подпроект «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 годы предполагает, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет, рак груди и толстой кишки. Кроме того, физическая активность снижает риск гипертензии, избыточного веса и ожирения, а также способствует укреплению психического здоровья, повышению качества жизни и уровня благополучия. При малоподвижном образе жизни в образовательных организациях необходимо осуществлять профилактику недостаточной физической активности. Профсоюз принимает меры для повышения уровня физической активности среди педагогических работников в рамках реализации подпроекта «Будь здоров!». Физическая активность может быть самой разной: для вовлечения 100% профсоюзных работников запланированы малые, но регулярные нагрузки в виде производственных зарядок, разминочных перемен и совместных коротких прогулок.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ-подпроект «БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!»

Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья ВОЗ включают рекомендуемые уровни физической активности для людей в возрасте от 18 до 64 лет.

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии разработан подпроект «Будьте активными!» (Be active!) и рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.

4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

5. К аэробной или кардионагрузке также относится быстрая ходьба.

Таким образом, реализация подпроекта «Будьте активными!» в МБОУ «Школа №51» обеспечены условия для посещения фитнес-занятий, занятий по растяжке, аэробике и физической культуре в школе. Каждый учитель может выбрать физическую активность по душе: бег, прогулки, велосипед или кардиотренировки, проводимые педагогами МБОУ «Школа №51» в образовательной организации.

Запланированные здоровьесберегающие мероприятия подпроекта «Будьте активными!» включают ежедневный мониторинг пройденных шагов и интенсивной кардионагрузки в бесплатных приложениях Google, что позволяет продвигать идеи здорового образа жизни и укрепления здоровья через отслеживание физической активности по рекомендациям ВОЗ.

СПОРТ-ПРОРЫВ-подпроект «НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ!»

Физкультурно-оздоровительные и спортивные события для целенаправленного формирования среди членов Профсоюза потребности в здоровом, активном образе жизни, занятиям физической культурой и спортом реализуют направление «На полной мощности!».

Работа администрации МБОУ «Школа №51» в партнерстве с первичной профсоюзной организацией и разработка мер, направленных на популяризацию ходьбы, езды на велосипеде, спорта, подвижных игр и других видов активного отдыха, способствует повышению благополучия и качества жизни на уровне всего педагогического сообщества. Профсоюз принимает меры для повышения уровня физической активности среди педагогических работников. Физическая активность может быть самой разной: ходьба, езда на велосипеде, плавание, игры и другие виды подвижного отдыха – а значит, существует множество возможностей для вовлечения учителей.

В рамках реализации проекта «Активный учитель» представлены следующие виды двигательной активности, легкодоступных для всех членов профсоюзной организации школы:

- Фитнес в школе
- Бассейн
- Физкультура
- Растяжка
- Аэробика
- Флорбол
- Командные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол
- Бадминтон
- Настольный теннис
- Бег и Ходьба
- Велосипед

Источники финансирования проекта: Бюджет профсоюзной организации МБОУ «Школа №51» и доходы, полученные от предпринимательской и иной деятельности МБОУ «Школа №51».

Основные результаты.

Приведем следующие примеры из практики по реализации плана мероприятий в рамках проекта Профсоюза МБОУ «Школа №51» «АКТИВНЫЙ УЧИТЕЛЬ»:

1. Базовый уровень - ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – «БУДЬ ЗДОРОВ!»

На базовом уровне укрепления физического здоровья основная идея по повышению привлекательности физической активности состоит в том, что маленькие шаги вырастают в большие результаты. Ключом к достижению целей, больших и маленьких, является распорядок дня, режим труда и отдыха, включающий легкодоступные мероприятия, проводимые на рабочем месте. Так, учителя приобретают целый ряд преимуществ:

- получают больше энергии, действуя в соответствии со здоровыми привычками.
- улучшают свое здоровье.
- достигают поставленных целей, сосредоточившись на чем-то одном.

Фундамент – это физическая энергия, поэтому важно обеспечивать восстановление во время работы.

Профилактические мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья «БУДЬ ЗДОРОВ!»:

- Утренняя подзарядка (5 минут производственной гимнастики в день)

Исследования показали, что физическая нагрузка (особенно в пожилом возрасте) замедляет процесс деградации умственных функций. Кроме того, оказалось, что физические упражнения помогают не хуже лекарств бороться с депрессией. Делая зарядку по пять минут в день до начала уроков, помогает сформировать здоровую привычку.

- Бодрые пятиминутки

Организация режима труда и отдыха предполагает, что сотрудники не будут сидеть больше 40 минут подряд. Всем работникам рекомендовано разминаться не один раз в день в течение часа, а разбить этот час на 12 бодрых пятиминуток, когда есть возможность встать, встряхнуться, немного пройтись.

- Интерактивная перемена

Важно больше двигаться и совершать движения при любой возможности: ходить, бегать, заниматься йогой, танцевать. Во время большой перемены обеспечена регулярная двигательная активность. Физическая активность улучшает настроение, повышает мотивацию и производительность, снижает стресс и беспокойство. Физические упражнения приближаются по эффективности воздействия на человека к антидепрессантам. К тому же имеют длительный эффект. Главное — двигаться регулярно.

- Совместные прогулки на свежем воздухе

Такой распорядок прост и эффективен: всего 30 минут в день на физические упражнения и/или прогулку обеспечивает прилив энергии на целый день.

Методические объединения учителей адаптировали зарубежную тактику «ходячих совещаний». Это значит, что в запланированное время коллеги собираются и идут гулять пешком, обсуждая насущные вопросы. Такая практика бодрит тело и мозг, помогает расслабиться и сосредоточиться одновременно, пробуждает творческий подход к решению задач.

Укрепить здоровье, психологическую устойчивость и когнитивные функции мозга помогает даже такое простое упражнение, как ходьба. Весной запланированы подобные «прогулочные» совещания, которые проводит заместитель директора.

2. Продвинутый уровень - АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – «БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!»

Здоровьесберегающие мероприятия направления «Будьте активными!» (Be active!), направленные на популяризацию здорового образа жизни в целях повышения качества и продолжительности жизни, в первую очередь, через соблюдение оздоровляющих рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. ВОЗ определяет следующие основные рекомендации по физической активности для здоровья людям в возрасте от 18 до 64 лет (возрастной состав образовательной организации): упражнения или досуговые активные занятия, подвижные виды физической активности, игры, состязания, плановые спортивные занятия в рамках ежедневной рабочей деятельности. Достичь сравнимого оздоровительного эффекта помогают любые умеренные кардионагрузки: велотренажер, беговая дорожка. Приемлемым диапазоном для здоровьесбережения и обеспечения нормы физической активности в зависимости от сезона и состояния здоровья считается: прохождение от 7500 до 15000 шагов в день.

В целях укрепления здоровья и профилактики профессионального выгорания в МБОУ «Школа №51» всем сотрудникам рекомендовано не менее 150 минут в неделю аэробной нагрузки средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю кардионагрузки высокой интенсивности, включая велосипед или пешие прогулки.

Мониторинг числа шагов и кардионагрузки осуществляется посредством подключения бесплатного приложения Google Health (Здоровье) и Google Fit (Фитнес).

Приложение Google Fit (Фитнес) начисляет «Баллы кардиотренировок» за активные физические нагрузки, такие как быстрая ходьба во время прогулки, бег, велосипед. Чем выше интенсивность, тем больше баллов получает пользователь приложения. Фитнес-цели предполагают физическую активность каждый день. По рекомендациям ВОЗ, получая 150 баллов кардиотренировок в неделю, пользователи продляют жизнь.

Главная рекомендация Всемирной организации здравоохранения о том, что необходимо проходить минимум 7500 шагов в день соблюдается большинством работников. Подпроект «Будьте активными!» обеспечивает доступность кардиотренировок на рабочем месте в МБОУ «Школа №51», где организованы условия для проведения занятий по фитнесу, растяжке, аэробике и физической культуре педагогами школы для всех членов профсоюзной организации. По расписанию сразу после уроков учителя занимаются общеукрепляющими упражнениями: жимом лежа, подтягиваниями, жимом ногами — все это дает нагрузку на множество мышц, в том числе сердечную. В школе практикуется растяжка — еще один способ активизировать все необходимые мышцы, а еще сухожилия и связки. Вид упражнения — стретчинг, йога или пилатес. Фитнес в школе - вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт умеренных физических нагрузок. Аэробика предполагает органичное соединение движений и музыки и обеспечивает физическую нагрузку через выполнение повторяющихся танцевальных движений. Также педагоги школы устраивают регулярные велопробеги совместные заплывы в бассейне

социального партнёра школы - Казанского инновационного университета, где занятия ведет учитель нашей школы по авторской методике «Плывем к успеху».

Таким образом, подпроект «Будьте активными!» обеспечивает соблюдение рекомендаций ВОЗ – 7500 шагов в день и 150 баллов физической активности (кардионагрузок) в неделю всеми заинтересованными работниками.

3. Интенсивный уровень погружения СПОРТ-ПРОРЫВ - «НА ПОЛНОЙ МОЩНОСТИ!»

Для самых активных учителей, готовых в сообществе с коллегами принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях оздоровительного характера разработан подпроект «На полной мощности!», предусматривающий совместные занятия физической культурой и спортом, где каждый учитель может выбрать спорт по душе: бег, прогулки, велосипед или спортивные игры. В рамках реализации проекта представлен следующий перечень активностей, доступных для всех членов профсоюзной организации школы: фитнес и аэробика, физкультура и растяжка в школе, командные игры, такие как мини-футбол, волейбол, баскетбол и подвижная игра флорбол, а также бадминтон и настольный теннис, которые проводятся на базе МБОУ «Школа №51». Для сотрудников МБОУ «Школа №51» организованы занятия по плаванию в бассейне КИУ; для велопробегов задействована инфраструктура города с возможностью аренды велосипедов (оплачивается профсоюзной организацией).

В рамках дорожной карты продвижения проекта «Активный учитель» разработан «Календарь образовательных событий ЗОЖ» на апрель, который учитывает международные праздники, отмечаемые во всем мире и обеспечивающие популяризацию физической культуры и спорта, продвижение и повышение популярности физической активности:

6 апреля 2021 года, вторник

Международный день спорта на благо развития и мира

Праздник-Всемирный день настольного тенниса

7 апреля 2021 года, среда

Всемирный день здоровья

13 апреля 2021 года, вторник

Всемирный день рок-н-ролла

16 апреля 2021 года, пятница

Всемирный день голоса

22 апреля 2021 года, четверг

Марш парков 2021

24 апреля 2021 года, суббота

Международный день солидарности молодежи

Всемирный день Тай-цзи и Цигун 2021

29 апреля 2021 года, четверг

Международный день танца

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект. Сроки реализации проекта «Активный учитель»:

Подготовительный этап январе-марте 2021 года;

Этап запуска пилотного проекта в апреле-мае 2021 года;

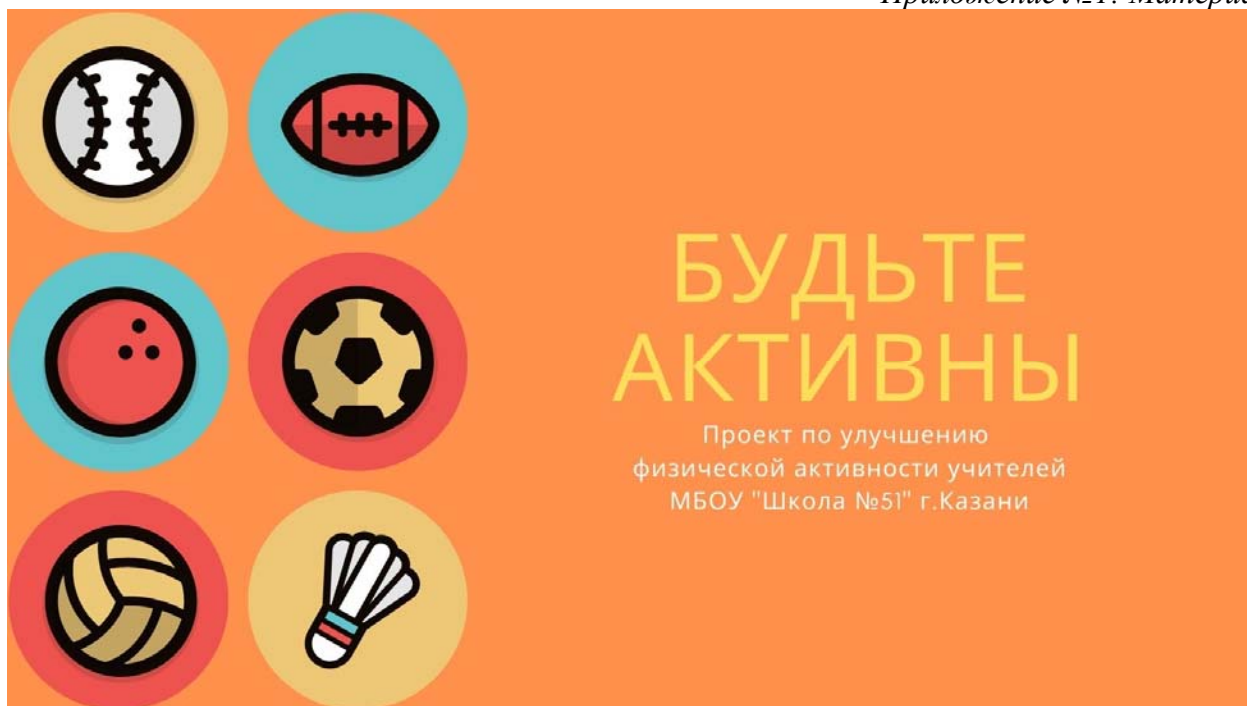
Этап сбора информации по пилотной реализации проекта, корректировка и внесение изменений в июне-августе 2021 года;

Этап реализации проекта в сентябре-ноябре 2021 года;

Этап анализа и рефлексии в декабре 2021 года.

Возможно масштабирование проекта в рамках реализации Программы развития МБОУ «Школа №51» до 2025 года.

Приложение №1: Материалы

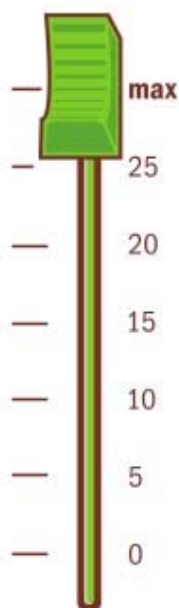


Всемирная организация
здравоохранения

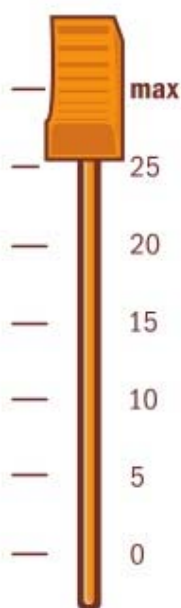
Жизнь на полной мощности!

Управление энергией — ключ к высокой
эффективности, здоровью и счастью

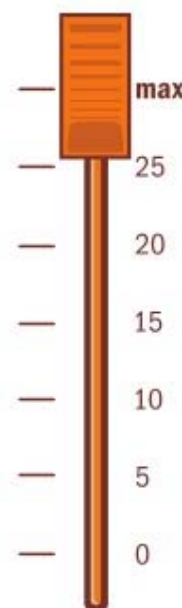
здоровье



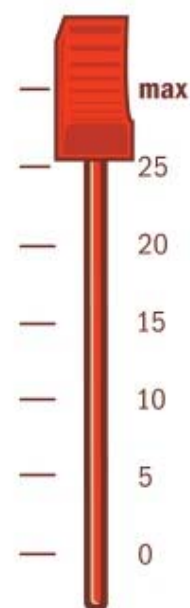
эмоции



интеллект



гармония



ТЫ ВСЕГДА СТАРАЕШЬСЯ

НЕ СДАВАЙСЯ



Играй в полную силу в спортзале
МБОУ "Школа №51"
г.Казань, ул. Тинчурина, 3

НАБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕССА

ПОВТОРЫ

УПРАЖНЕНИЯ

100	СКРУЧИВАНИЯ
20	ВЕЛОСИПЕД
30 С	ПЛАНКА
15 С	ЛЕВАЯ ПЛАНКА
15 С	ПРАВАЯ ПЛАНКА
15	ПОДЪЕМЫ КОРПУСА
30	НОЖНИЦЫ НОГАМИ
30	ВТОРАЯ ПЛАНКА
20	ВЕЛОСИПЕД
30	ПОДЪЕМЫ НОГ

Отдохните 1 минуту и повторите 3-5 раз
для достижения лучших результатов

Приложение №2: Фото

Молодые педагоги на велопрогулке.
Проект "Активный учитель"



**Мастер-класс
от учителя
физической
культуры**



**Мастер-класс
по флорболу**

2021-4-16 09:15