

**МБОУ «СОШ № 49»**  
**7а КЛАСС**

**Кластер здоровья**

**«Шагаем на месте – здоровеем вместе!»**

**Спортивно-игровой тренажёр**

**«Массажный коврик»**

**Классный руководитель:**  
**Перевощикова Д.А.**

# **Актуальность**

**Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди.**

**На наших подошвах расположено больше семидесяти тысяч нервных окончаний, они связывают отдельные участки поверхности подошв с определенными органами, участками тела и даже с определенными системами организма.**

# Цель:

активизация нервных окончаний стоп обучающихся 7а класса

## Задачи:

- 7 **Укреплять** связочные мышцы стопы школьников через использование спортивно танцевального коврика в качестве тренажёра
- **Способствовать** укреплению здоровья обучающихся 7а класса
- **Развивать** у обучающихся 7а класса потребность в ведение ЗОЖ

Нам помогает

универсальный

коврик - тренажёр

Этот коврик, который для нас

сделали наши родители,

стимулирует точки, отвечающие

за работоспособность

внутренних органов,

нервных окончаний

и опорно-двигательного аппарата.











**Расписание уроков**

Предметы	Вторник	Среда
Английский язык	10:00-10:45	10:00-10:45
Математика	11:00-11:45	11:00-11:45
Русский язык	12:00-12:45	12:00-12:45
Музыка	13:00-13:45	13:00-13:45
История	14:00-14:45	14:00-14:45
Физкультура	15:00-15:45	15:00-15:45
Технология	16:00-16:45	16:00-16:45
Изобразительное искусство	17:00-17:45	17:00-17:45
Литература	18:00-18:45	18:00-18:45
Английский язык	19:00-19:45	19:00-19:45
Математика	20:00-20:45	20:00-20:45
Русский язык	21:00-21:45	21:00-21:45
Музыка	22:00-22:45	22:00-22:45
История	23:00-23:45	23:00-23:45
Физкультура	24:00-24:45	24:00-24:45
Технология	25:00-25:45	25:00-25:45
Изобразительное искусство	26:00-26:45	26:00-26:45
Литература	27:00-27:45	27:00-27:45
Английский язык	28:00-28:45	28:00-28:45
Математика	29:00-29:45	29:00-29:45
Русский язык	30:00-30:45	30:00-30:45
Музыка	31:00-31:45	31:00-31:45
История	32:00-32:45	32:00-32:45
Физкультура	33:00-33:45	33:00-33:45
Технология	34:00-34:45	34:00-34:45
Изобразительное искусство	35:00-35:45	35:00-35:45
Литература	36:00-36:45	36:00-36:45
Английский язык	37:00-37:45	37:00-37:45
Математика	38:00-38:45	38:00-38:45
Русский язык	39:00-39:45	39:00-39:45
Музыка	40:00-40:45	40:00-40:45
История	41:00-41:45	41:00-41:45
Физкультура	42:00-42:45	42:00-42:45
Технология	43:00-43:45	43:00-43:45
Изобразительное искусство	44:00-44:45	44:00-44:45
Литература	45:00-45:45	45:00-45:45
Английский язык	46:00-46:45	46:00-46:45
Математика	47:00-47:45	47:00-47:45
Русский язык	48:00-48:45	48:00-48:45
Музыка	49:00-49:45	49:00-49:45
История	50:00-50:45	50:00-50:45
Физкультура	51:00-51:45	51:00-51:45
Технология	52:00-52:45	52:00-52:45
Изобразительное искусство	53:00-53:45	53:00-53:45
Литература	54:00-54:45	54:00-54:45
Английский язык	55:00-55:45	55:00-55:45
Математика	56:00-56:45	56:00-56:45
Русский язык	57:00-57:45	57:00-57:45
Музыка	58:00-58:45	58:00-58:45
История	59:00-59:45	59:00-59:45
Физкультура	60:00-60:45	60:00-60:45
Технология	61:00-61:45	61:00-61:45
Изобразительное искусство	62:00-62:45	62:00-62:45
Литература	63:00-63:45	63:00-63:45
Английский язык	64:00-64:45	64:00-64:45
Математика	65:00-65:45	65:00-65:45
Русский язык	66:00-66:45	66:00-66:45
Музыка	67:00-67:45	67:00-67:45
История	68:00-68:45	68:00-68:45
Физкультура	69:00-69:45	69:00-69:45
Технология	70:00-70:45	70:00-70:45
Изобразительное искусство	71:00-71:45	71:00-71:45
Литература	72:00-72:45	72:00-72:45
Английский язык	73:00-73:45	73:00-73:45
Математика	74:00-74:45	74:00-74:45
Русский язык	75:00-75:45	75:00-75:45
Музыка	76:00-76:45	76:00-76:45
История	77:00-77:45	77:00-77:45
Физкультура	78:00-78:45	78:00-78:45
Технология	79:00-79:45	79:00-79:45
Изобразительное искусство	80:00-80:45	80:00-80:45
Литература	81:00-81:45	81:00-81:45
Английский язык	82:00-82:45	82:00-82:45
Математика	83:00-83:45	83:00-83:45
Русский язык	84:00-84:45	84:00-84:45
Музыка	85:00-85:45	85:00-85:45
История	86:00-86:45	86:00-86:45
Физкультура	87:00-87:45	87:00-87:45
Технология	88:00-88:45	88:00-88:45
Изобразительное искусство	89:00-89:45	89:00-89:45
Литература	90:00-90:45	90:00-90:45
Английский язык	91:00-91:45	91:00-91:45
Математика	92:00-92:45	92:00-92:45
Русский язык	93:00-93:45	93:00-93:45
Музыка	94:00-94:45	94:00-94:45
История	95:00-95:45	95:00-95:45
Физкультура	96:00-96:45	96:00-96:45
Технология	97:00-97:45	97:00-97:45
Изобразительное искусство	98:00-98:45	98:00-98:45
Литература	99:00-99:45	99:00-99:45
Английский язык	100:00-100:45	100:00-100:45
Математика	101:00-101:45	101:00-101:45
Русский язык	102:00-102:45	102:00-102:45
Музыка	103:00-103:45	103:00-103:45
История	104:00-104:45	104:00-104:45
Физкультура	105:00-105:45	105:00-105:45
Технология	106:00-106:45	106:00-106:45
Изобразительное искусство	107:00-107:45	107:00-107:45
Литература	108:00-108:45	108:00-108:45
Английский язык	109:00-109:45	109:00-109:45
Математика	110:00-110:45	110:00-110:45
Русский язык	111:00-111:45	111:00-111:45
Музыка	112:00-112:45	112:00-112:45
История	113:00-113:45	113:00-113:45
Физкультура	114:00-114:45	114:00-114:45
Технология	115:00-115:45	115:00-115:45
Изобразительное искусство	116:00-116:45	116:00-116:45
Литература	117:00-117:45	117:00-117:45
Английский язык	118:00-118:45	118:00-118:45
Математика	119:00-119:45	119:00-119:45
Русский язык	120:00-120:45	120:00-120:45
Музыка	121:00-121:45	121:00-121:45
История	122:00-122:45	122:00-122:45
Физкультура	123:00-123:45	123:00-123:45
Технология	124:00-124:45	124:00-124:45
Изобразительное искусство	125:00-125:45	125:00-125:45
Литература	126:00-126:45	126:00-126:45
Английский язык	127:00-127:45	127:00-127:45
Математика	128:00-128:45	128:00-128:45
Русский язык	129:00-129:45	129:00-129:45
Музыка	130:00-130:45	130:00-130:45
История	131:00-131:45	131:00-131:45
Физкультура	132:00-132:45	132:00-132:45
Технология	133:00-133:45	133:00-133:45
Изобразительное искусство	134:00-134:45	134:00-134:45
Литература	135:00-135:45	135:00-135:45
Английский язык	136:00-136:45	136:00-136:45
Математика	137:00-137:45	137:00-137:45
Русский язык	138:00-138:45	138:00-138:45
Музыка	139:00-139:45	139:00-139:45
История	140:00-140:45	140:00-140:45
Физкультура	141:00-141:45	141:00-141:45
Технология	142:00-142:45	142:00-142:45
Изобразительное искусство	143:00-143:45	143:00-143:45
Литература	144:00-144:45	144:00-144:45
Английский язык	145:00-145:45	145:00-145:45
Математика	146:00-146:45	146:00-146:45
Русский язык	147:00-147:45	147:00-147:45
Музыка	148:00-148:45	148:00-148:45
История	149:00-149:45	149:00-149:45
Физкультура	150:00-150:45	150:00-150:45
Технология	151:00-151:45	151:00-151:45
Изобразительное искусство	152:00-152:45	152:00-152:45
Литература	153:00-153:45	153:00-153:45
Английский язык	154:00-154:45	154:00-154:45
Математика	155:00-155:45	155:00-155:45
Русский язык	156:00-156:45	156:00-156:45
Музыка	157:00-157:45	157:00-157:45
История	158:00-158:45	158:00-158:45
Физкультура	159:00-159:45	159:00-159:45
Технология	160:00-160:45	160:00-160:45
Изобразительное искусство	161:00-161:45	161:00-161:45
Литература	162:00-162:45	162:00-162:45
Английский язык	163:00-163:45	163:00-163:45
Математика	164:00-164:45	164:00-164:45
Русский язык	165:00-165:45	165:00-165:45
Музыка	166:00-166:45	166:00-166:45
История	167:00-167:45	167:00-167:45
Физкультура	168:00-168:45	168:00-168:45
Технология	169:00-169:45	169:00-169:45
Изобразительное искусство	170:00-170:45	170:00-170:45
Литература	171:00-171:45	171:00-171:45
Английский язык	172:00-172:45	172:00-172:45
Математика	173:00-173:45	173:00-173:45
Русский язык	174:00-174:45	174:00-174:45
Музыка	175:00-175:45	175:00-175:45
История	176:00-176:45	176:00-176:45
Физкультура	177:00-177:45	177:00-177:45
Технология	178:00-178:45	178:00-178:45
Изобразительное искусство	179:00-179:45	179:00-179:45
Литература	180:00-180:45	180:00-180:45
Английский язык	181:00-181:45	181:00-181:45
Математика	182:00-182:45	182:00-182:45
Русский язык	183:00-183:45	183:00-183:45
Музыка	184:00-184:45	184:00-184:45
История	185:00-185:45	185:00-185:45
Физкультура	186:00-186:45	186:00-186:45
Технология	187:00-187:45	187:00-187:45
Изобразительное искусство	188:00-188:45	188:00-188:45
Литература	189:00-189:45	189:00-189:45
Английский язык	190:00-190:45	190:00-190:45
Математика	191:00-191:45	191:00-191:45
Русский язык	192:00-192:45	192:00-192:45
Музыка	193:00-193:45	193:00-193:45
История	194:00-194:45	194:00-194:45
Физкультура	195:00-195:45	195:00-195:45
Технология	196:00-196:45	196:00-196:45
Изобразительное искусство	197:00-197:45	197:00-197:45
Литература	198:00-198:45	198:00-198:45
Английский язык	199:00-199:45	199:00-199:45
Математика	200:00-200:45	200:00-200:45
Русский язык	201:00-201:45	201:00-201:45
Музыка	202:00-202:45	202:00-202:45
История	203:00-203:45	203:00-203:45
Физкультура	204:00-204:45	204:00-204:45
Технология	205:00-205:45	205:00-205:45
Изобразительное искусство	206:00-206:45	206:00-206:45
Литература	207:00-207:45	207:00-207:45
Английский язык	208:00-208:45	208:00-208:45
Математика	209:00-209:45	209:00-209:45
Русский язык	210:00-210:45	210:00-210:45
Музыка	211:00-211:45	211:00-211:45
История	212:00-212:45	212:00-212:45
Физкультура	213:00-213:45	213:00-213:45
Технология	214:00-214:45	214:00-214:45
Изобразительное искусство	215:00-215:45	215:00-215:45
Литература	216:00-216:45	216:00-216:45
Английский язык	217:00-217:45	217:00-217:45
Математика	218:00-218:45	218:00-218:45
Русский язык	219:00-219:45	219:00-219:45
Музыка	220:00-220:45	220:00-220:45
История	221:00-221:45	221:00-221:45
Физкультура	222:00-222:45	222:00-222:45
Технология	223:00-223:45	223:00-223:45
Изобразительное искусство	224:00-224:45	224:00-224:45
Литература	225:00-225:45	225:00-225:45
Английский язык	226:00-226:45	226:00-226:45
Математика	227:00-227:45	227:00-227:45
Русский язык	228:00-228:45	228:00-228:45
Музыка	229:00-229:45	229:00-229:45
История	230:00-230:45	230:00-230:45
Физкультура	231:00-231:45	231:00-231:45
Технология	232:00-232:45	232:00-232:45
Изобразительное искусство	233:00-233:45	233:00-233:45
Литература	234:00-234:45	234:00-234:45
Английский язык	235:00-235:45	235:00-235:45
Математика	236:00-236:45	236:00-236:45
Русский язык	237:00-237:4	



# МОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Хотим учиться:  
ЛАДУТКИ ДАНИЛА  
7а класс школа №49

2015-2016 гг.



Актуальная тема года: Стопа и здоровье.

Девиз года: Шагаем на месте, здоровеем вместе!

Огромные нагрузки испытывает стопа человека даже при малоподвижном образе жизни. Так, в среднем человек за всю жизнь проходит до 160 тысяч километров. Если взять продолжительность жизни 60 лет, то сделав несложные арифметические расчеты, мы получим результат - 7 км в день проходит среднестатистический человек.

$$160\ 000/60/365 = 7,3 \text{ км / в день.}$$

Более 2000 лет назад в Китае медицина уже применяла для оздоровления процедуру массажа стоп ног человека. Но она была доступна лишь императору и его окружению. Китайские вельможи ежедневно ощущали на себе целительные свойства такого воздействия. Поэтому жили долго, и чувствовали себя хорошо.

Массаж стопы ног с помощью массажного коврика обеспечивает:

- оздоровительное и целительное воздействие на стопу;
- решение проблем плоскостопия;
- укрепление и оздоровление мышц и связок голени и стопы;
- правильную работу внутренних органов путем массажа активных точек стопы;
- омоложение кожи стопы путем эффективного ее пилинга и предотвращение образования мозолей и натоптышей.

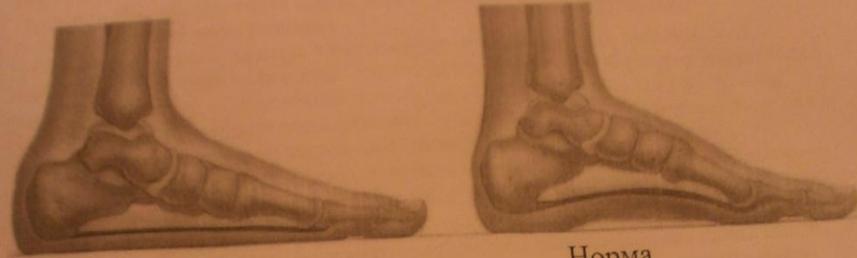
Изучи расположение всех активных зон стопы, найди их на своей

Выводы:-----

2016/03/22

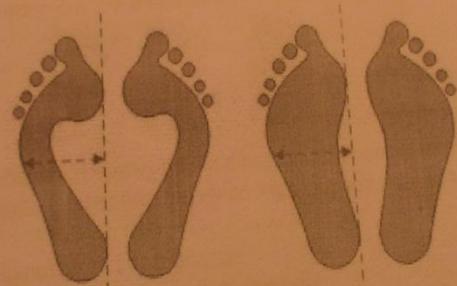
Фотография на конкурс «Шагаем на месте, здоровеем вместе»

Проводим исследование.



Плоскостопие

Норма



1 Стопы в норме

2 Плоскостопие

Проведи в домашних условиях проверку на наличие у тебя плоскостопия:

№1

Тест на плоскостопие лучше делать не на рыхлой поверхности пляжного песка, а в домашних условиях с помощью листка не слишком плотной (и не атласной) бумаги (масло) и попросите его наступить на бумагу, положенную на твердую поверхность (деревянный пол). Не стоит переносить на одну ногу весь вес тела — стоять надо на двух ногах одновременно, иначе результат может быть ошибочным.

После этого внимательно рассмотрите жирный отпечаток каждой стопы. В норме по внутреннему краю стопы отпечатка быть не должно. Если отпечаток есть — это уже, чем половина подошвы — это начальная стадия продольного плоскостопия.

№2

Возьмите лист бумаги, такого размера, чтобы мог



# Мониторинг динамики здоровья обучающихся 7а класса

По данным медицинского осмотра обучающихся 7а класса

в 5м классе (2013 -2014 учебный год),

**выявлено:**

Нарушение развития стопы, предпосылки к развитию плоскостопия – **6 человек.**

- Раннее плоскостопие – **3 человека**

# ДОСТИГНУТЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации кластера здоровья по результатам медицинского осмотра

в сентябре 2015 года:

Нарушение развития стопы, предпосылки к развитию плоскостопия – 0 человек, не выявлено

Раннее плоскостопие - 2 человека (на 1 меньше)

Это способствует:

**Снижению** развития заболеваний опорно – двигательного аппарата подростков

**Повышению** интереса к физической культуре и спорту

- **Развитию** у обучающихся 7а класса потребности к ведению ЗОЖ

Несколько минут в день, проведённых на этом ковре — хорошая возможность активизировать стопы своих ног

Приятные массажные процедуры для стоп

***способны поднимать настроение***

—

специальные нервные окончания, расположенные в области пяток, ***отвечают за гормон радости.***



**Стопа школьника –  
ключ к здоровью  
всего организма!**

# Спасибо за внимание!

