

**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	10:45-11:30	10:45-11:30
Русский язык	11:30-12:15	11:30-12:15
История	12:15-13:00	12:15-13:00
Музыка	13:00-13:45	13:00-13:45
Физкультура	13:45-14:30	13:45-14:30
Технология	14:30-15:15	14:30-15:15
Искусство	15:15-16:00	15:15-16:00
Литература	16:00-16:45	16:00-16:45
Информатика	16:45-17:30	16:45-17:30
Обществознание	17:30-18:15	17:30-18:15
Иностранный язык	18:15-19:00	18:15-19:00
Свободный выбор	19:00-19:45	19:00-19:45

Расписание звонков

Время	Событие
8:00-8:15	Звонок
8:20-8:35	Звонок
8:40-8:55	Звонок
8:55-9:10	Звонок
9:15-9:30	Звонок
9:35-9:50	Звонок
9:55-10:10	Звонок
10:15-10:30	Звонок
10:35-10:50	Звонок
10:55-11:10	Звонок
11:15-11:30	Звонок
11:35-11:50	Звонок
11:55-12:10	Звонок
12:15-12:30	Звонок
12:35-12:50	Звонок
12:55-13:10	Звонок
13:15-13:30	Звонок
13:35-13:50	Звонок
13:55-14:10	Звонок
14:15-14:30	Звонок
14:35-14:50	Звонок
14:55-15:10	Звонок
15:15-15:30	Звонок
15:35-15:50	Звонок
15:55-16:10	Звонок
16:15-16:30	Звонок
16:35-16:50	Звонок
16:55-17:10	Звонок
17:15-17:30	Звонок
17:35-17:50	Звонок
17:55-18:10	Звонок
18:15-18:30	Звонок
18:35-18:50	Звонок
18:55-19:10	Звонок
19:15-19:30	Звонок
19:35-19:50	Звонок
19:55-20:10	Звонок
20:15-20:30	Звонок
20:35-20:50	Звонок
20:55-21:10	Звонок
21:15-21:30	Звонок
21:35-21:50	Звонок
21:55-22:10	Звонок
22:15-22:30	Звонок
22:35-22:50	Звонок
22:55-23:10	Звонок
23:15-23:30	Звонок
23:35-23:50	Звонок
23:55-24:10	Звонок
24:15-24:30	Звонок
24:35-24:50	Звонок
24:55-25:10	Звонок
25:15-25:30	Звонок
25:35-25:50	Звонок
25:55-26:10	Звонок
26:15-26:30	Звонок
26:35-26:50	Звонок
26:55-27:10	Звонок
27:15-27:30	Звонок
27:35-27:50	Звонок
27:55-28:10	Звонок
28:15-28:30	Звонок
28:35-28:50	Звонок
28:55-29:10	Звонок
29:15-29:30	Звонок
29:35-29:50	Звонок
29:55-30:10	Звонок
30:15-30:30	Звонок
30:35-30:50	Звонок
30:55-31:10	Звонок
31:15-31:30	Звонок
31:35-31:50	Звонок
31:55-32:10	Звонок
32:15-32:30	Звонок
32:35-32:50	Звонок
32:55-33:10	Звонок
33:15-33:30	Звонок
33:35-33:50	Звонок
33:55-34:10	Звонок
34:15-34:30	Звонок
34:35-34:50	Звонок
34:55-35:10	Звонок
35:15-35:30	Звонок
35:35-35:50	Звонок
35:55-36:10	Звонок
36:15-36:30	Звонок
36:35-36:50	Звонок
36:55-37:10	Звонок
37:15-37:30	Звонок
37:35-37:50	Звонок
37:55-38:10	Звонок
38:15-38:30	Звонок
38:35-38:50	Звонок
38:55-39:10	Звонок
39:15-39:30	Звонок
39:35-39:50	Звонок
39:55-40:10	Звонок
40:15-40:30	Звонок
40:35-40:50	Звонок
40:55-41:10	Звонок
41:15-41:30	Звонок
41:35-41:50	Звонок
41:55-42:10	Звонок
42:15-42:30	Звонок
42:35-42:50	Звонок
42:55-43:10	Звонок
43:15-43:30	Звонок
43:35-43:50	Звонок
43:55-44:10	Звонок
44:15-44:30	Звонок
44:35-44:50	Звонок
44:55-45:10	Звонок
45:15-45:30	Звонок
45:35-45:50	Звонок
45:55-46:10	Звонок
46:15-46:30	Звонок
46:35-46:50	Звонок
46:55-47:10	Звонок
47:15-47:30	Звонок
47:35-47:50	Звонок
47:55-48:10	Звонок
48:15-48:30	Звонок
48:35-48:50	Звонок
48:55-49:10	Звонок
49:15-49:30	Звонок
49:35-49:50	Звонок
49:55-50:10	Звонок
50:15-50:30	Звонок
50:35-50:50	Звонок
50:55-51:10	Звонок
51:15-51:30	Звонок
51:35-51:50	Звонок
51:55-52:10	Звонок
52:15-52:30	Звонок
52:35-52:50	Звонок
52:55-53:10	Звонок
53:15-53:30	Звонок
53:35-53:50	Звонок
53:55-54:10	Звонок
54:15-54:30	Звонок
54:35-54:50	Звонок
54:55-55:10	Звонок
55:15-55:30	Звонок
55:35-55:50	Звонок
55:55-56:10	Звонок
56:15-56:30	Звонок
56:35-56:50	Звонок
56:55-57:10	Звонок
57:15-57:30	Звонок
57:35-57:50	Звонок
57:55-58:10	Звонок
58:15-58:30	Звонок
58:35-58:50	Звонок
58:55-59:10	Звонок
59:15-59:30	Звонок
59:35-59:50	Звонок
59:55-60:10	Звонок
60:15-60:30	Звонок
60:35-60:50	Звонок
60:55-61:10	Звонок
61:15-61:30	Звонок
61:35-61:50	Звонок
61:55-62:10	Звонок
62:15-62:30	Звонок
62:35-62:50	Звонок
62:55-63:10	Звонок
63:15-63:30	Звонок
63:35-63:50	Звонок
63:55-64:10	Звонок
64:15-64:30	Звонок
64:35-64:50	Звонок
64:55-65:10	Звонок
65:15-65:30	Звонок
65:35-65:50	Звонок
65:55-66:10	Звонок
66:15-66:30	Звонок
66:35-66:50	Звонок
66:55-67:10	Звонок
67:15-67:30	Звонок
67:35-67:50	Звонок
67:55-68:10	Звонок
68:15-68:30	Звонок
68:35-68:50	Звонок
68:55-69:10	Звонок
69:15-69:30	Звонок
69:35-69:50	Звонок
69:55-70:10	Звонок
70:15-70:30	Звонок
70:35-70:50	Звонок
70:55-71:10	Звонок
71:15-71:30	Звонок
71:35-71:50	Звонок
71:55-72:10	Звонок
72:15-72:30	Звонок
72:35-72:50	Звонок
72:55-73:10	Звонок
73:15-73:30	Звонок
73:35-73:50	Звонок
73:55-74:10	Звонок
74:15-74:30	Звонок
74:35-74:50	Звонок
74:55-75:10	Звонок
75:15-75:30	Звонок
75:35-75:50	Звонок
75:55-76:10	Звонок
76:15-76:30	Звонок
76:35-76:50	Звонок
76:55-77:10	Звонок
77:15-77:30	Звонок
77:35-77:50	Звонок
77:55-78:10	Звонок
78:15-78:30	Звонок
78:35-78:50	Звонок
78:55-79:10	Звонок
79:15-79:30	Звонок
79:35-79:50	Звонок
79:55-80:10	Звонок
80:15-80:30	Звонок
80:35-80:50	Звонок
80:55-81:10	Звонок
81:15-81:30	Звонок
81:35-81:50	Звонок
81:55-82:10	Звонок
82:15-82:30	Звонок
82:35-82:50	Звонок
82:55-83:10	Звонок
83:15-83:30	Звонок
83:35-83:50	Звонок
83:55-84:10	Звонок
84:15-84:30	Звонок
84:35-84:50	Звонок
84:55-85:10	Звонок
85:15-85:30	Звонок
85:35-85:50	Звонок
85:55-86:10	Звонок
86:15-86:30	Звонок
86:35-86:50	Звонок
86:55-87:10	Звонок
87:15-87:30	Звонок
87:35-87:50	Звонок
87:55-88:10	Звонок
88:15-88:30	Звонок
88:35-88:50	Звонок
88:55-89:10	Звонок
89:15-89:30	Звонок
89:35-89:50	Звонок
89:55-90:10	Звонок
90:15-90:30	Звонок
90:35-90:50	Звонок
90:55-91:10	Звонок
91:15-91:30	Звонок
91:35-91:50	Звонок
91:55-92:10	Звонок
92:15-92:30	Звонок
92:35-92:50	Звонок
92:55-93:10	Звонок
93:15-93:30	Звонок
93:35-93:50	Звонок
93:55-94:10	Звонок
94:15-94:30	Звонок
94:35-94:50	Звонок
94:55-95:10	Звонок
95:15-95:30	Звонок
95:35-95:50	Звонок
95:55-96:10	Звонок
96:15-96:30	Звонок
96:35-96:50	Звонок
96:55-97:10	Звонок
97:15-97:30	Звонок
97:35-97:50	Звонок
97:55-98:10	Звонок
98:15-98:30	Звонок
98:35-98:50	Звонок
98:55-99:10	Звонок
99:15-99:30	Звонок
99:35-99:50	Звонок
99:55-100:10	Звонок
100:15-100:30	Звонок
100:35-100:50	Звонок
100:55-101:10	Звонок
101:15-101:30	Звонок
101:35-101:50	Звонок
101:55-102:10	Звонок
102:15-102:30	Звонок
102:35-102:50	Звонок
102:55-103:10	Звонок
103:15-103:30	Звонок
103:35-103:50	Звонок
103:55-104:10	Звонок
104:15-104:30	Звонок
104:35-104:50	Звонок
104:55-105:10	Звонок
105:15-105:30	Звонок
105:35-105:50	Звонок
105:55-106:10	Звонок
106:15-106:30	Звонок
106:35-106:50	Звонок
106:55-107:10	Звонок
107:15-107:30	Звонок
107:35-107:50	Звонок
107:55-108:10	Звонок
108:15-108:30	Звонок
108:35-108:50	Звонок
108:55-109:10	Звонок
109:15-109:30	Звонок
109:35-109:50	Звонок
109:55-110:10	Звонок
110:15-110:30	Звонок
110:35-110:50	Звонок
110:55-111:10	Звонок
111:15-111:30	Звонок
111:35-111:50	Звонок
111:55-112:10	Звонок
112:15-112:30	Звонок
112:35-112:50	Звонок
112:55-113:10	Звонок
113:15-113:30	Звонок
113:35-113:50	Звонок
113:55-114:10	Звонок
114:15-114:30	Звонок
114:35-114:50	Звонок
114:55-115:10	Звонок
115:15-115:30	Звонок
115:35-115:50	Звонок
115:55-116:10	Звонок
116:15-116:30	Звонок
116:35-116:50	Звонок
116:55-117:10	Звонок
117:15-117:30	Звонок
117:35-117:50	Звонок
117:55-118:10	Звонок
118:15-118:30	Звонок
118:35-118:50	Звонок
118:55-119:10	Звонок
119:15-119:30	Звонок
119:35-119:50	Звонок
119:55-120:10	Звонок
120:15-120:30	Звонок
120:35-120:50	Звонок
120:55-121:10	Звонок
121:15-121:30	Звонок
121:35-121:50	Звонок
121:55-122:10	Звонок
122:15-122:30	Звонок
122:35-122:50	



МОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Хочешь научиться:
ЗАДУМКИ 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

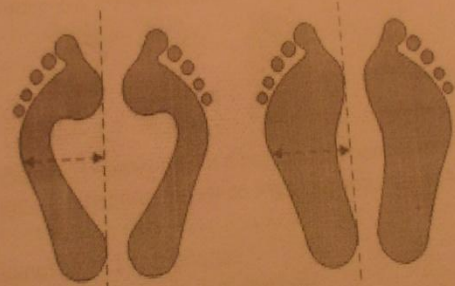
Фотография на конкурс «Шагаем на месте, здоровеем вместе»

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!

