

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Оренбургский областной колледж культуры и искусств»

*Надо непременно встряхивать себя
физически, чтобы быть здоровым
нравственно. Лев Толстой*

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗАРЯДКА С БОССОМ»
ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ»**



**Автор проекта: Филонова Е.А.,
преподаватель истории, методист**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Система физического развития в условиях колледжа должна способствовать выработке личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель самосовершенствования и саморазвития.

Важно выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Естественно, что мотивация приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом играет ключевую роль.



ЗДОРОВЬЕОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И ПЕДАГОГОВ КОЛЛЕДЖА



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ: «МЫ ЗА СПОРТ!»



СТУДЕНТЫ НАШЕГО КОЛЛЕДЖА – АКТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, МЕРОПРИЯТИЙ И АКЦИЙ

«Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье»

Генрих Гейне



ПРОЕКТ «ЗАРЯДКА С БОССОМ» - ЭТО

регулярные занятия физической культурой и спортом, обеспечивающие достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности



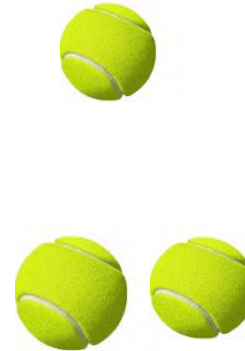
ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;



СПОРТИВНЫЕ БОССЫ НАШЕГО КОЛЛЕДЖА



**Директор
Тучина Людмила Витальевна**

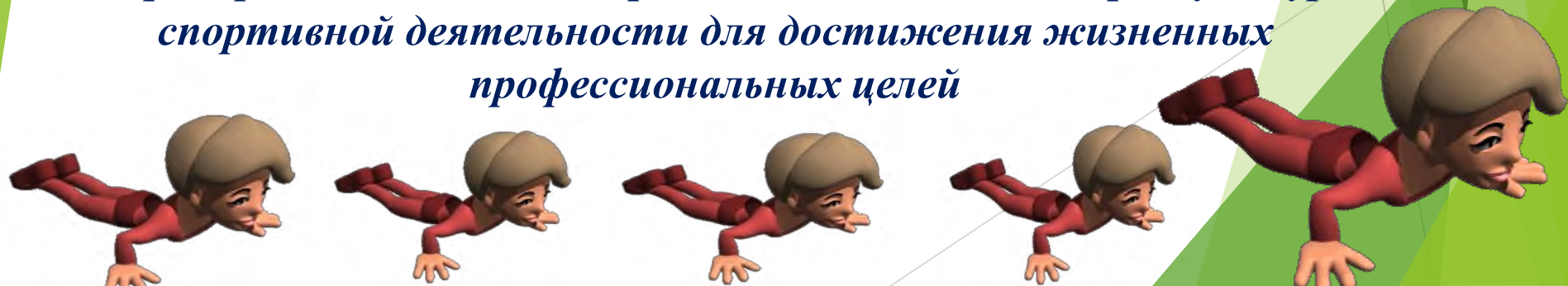


**Заместитель директора по УР
Едиханова Наталья Александровна**

**Заместитель директора по УВР
Гушина Оксана Васильевна**

Достижение цели мотивации зарядкой обусловлено решением следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач в колледже:

- *Понимание роли физической культуры в развитии личности;*
- *Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов и педагогов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;*
- *Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;*
- *Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных профессиональных целей*



A group of young people are shown from a low-angle perspective, holding hands in a circle against a bright blue sky with light clouds. The people are smiling and appear to be in a joyful, energetic state. The text is overlaid on the image in a bold, red, sans-serif font with a white outline.

**Быть здоровым
– ПОЛЕЗНО,**

**Быть здоровым
– КРАСИВО,**

Быть здоровым – ЗДОРОВО!