

## **Доклад для выступления на методическом объединении учителей старших классов**

### **Тема: Ожирение, проблемы и упражнения ЛФК.**

Ожирение и избыточная масса тела являются серьезными проблемами, которые влияют на здоровье и качество жизни многих людей. В частности, дети являются уязвимым сегментом населения, который требует особого внимания и предпринятия мер по предотвращению этих проблем. В данном докладе мы рассмотрим критерии эффективности реализации мероприятий по предупреждению избыточной массы тела и ожирения у детей младшего возраста.

#### Цели и задачи мероприятий

К основным задачам таких мероприятий относятся:

1. Повышение осведомленности родителей о важности здорового питания и физической активности;
2. Создание условий для развития активного и здорового образа жизни среди детей;
3. Развитие навыков и умений, необходимых для поддержания здорового образа жизни;
4. Содействие формированию позитивного отношения к физической активности и здоровому питанию.

#### Критерии эффективности

Для определения эффективности реализации мероприятий по предупреждению избыточной массы тела и ожирения можно использовать следующие критерии:

1. Уровень осведомленности детей о важности здорового питания и физической активности;
2. Уровень участия детей в мероприятиях по повышению статуса здорового образа жизни;
3. Улучшение показателей здоровья детей, таких как индекс массы тела, уровень физической активности, качество питания;
4. Уровень удовлетворенности детей и воспитателей от мероприятий;
5. Сохранение и распространение положительных моделей здорового образа жизни среди детей.

#### Меры по совершенствованию мероприятий:

1. Адаптация мероприятий к различным возрастным группам и индивидуальным потребностям детей;
2. Создание условий для участия детей с различными уровнями физической подготовки и интересами;

3. Постоянное обновление и разнообразие мероприятий, чтобы сохранить интерес детей;
4. Учет последних достижений науки и практики в области продвижения здорового образа жизни;
5. Совместная работа с родителями, воспитателями и другими социальными организациями для поддержки здорового образа жизни среди детей младшего возраста.

Дети с избыточной массой тела и ожирением сталкиваются с рядом проблем, включая повышенный риск развития многих заболеваний и нарушений развития. Одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье детей в этом сегменте, является уровень физической активности. Рассмотрим показатели доступности и востребованности организованных и неорганизованных форм двигательной активности для детей с избыточной массой тела и ожирением.

#### Организованная физическая активность

Организованная физическая активность включает в себя структурированные занятия, такие как занятия по спорту, танцам, гимнастике и другим видам физической культуры. Для детей с избыточной массой тела и ожирением такие занятия могут предлагать следующие преимущества:

- \* Специализированные программы, ориентированные на их потребности и возможности;
- \* Поддержка и наставничество опытных педагогов;
- \* Социальная интеграция и возможность завязать новые дружеские связи;
- \* Улучшение самооценки и самоощущения через достижение целей и успехи на поле.

#### Неорганизованная физическая активность

Неорганизованная физическая активность включает в себя свободные движения, такие как ходьба, бег, игры и активные игровые занятия. Для детей с избыточной массой тела и ожирением такие виды активности могут предлагать следующие преимущества:

- \* Большая доступность и возможность проведения в любое время;
- \* Возможность проведения самостоятельно или с малыми группами друзей;
- \* Формирование положительного отношения к физической активности через разнообразие занятий;

\* Постепенное увеличение интенсивности и продолжительности занятий.

#### Показатели доступности и востребованности

Для оценки доступности и востребованности организованных и неорганизованных форм физической активности для детей с избыточной массой тела и ожирением можно использовать следующие показатели:

\* Уровень участия детей в организованных и неорганизованных видах физической активности;

\* Уровень удовлетворенности детей и их родителей от доступных видов физической активности;

\* Сравнение уровней физической активности детей с избыточной массой тела и ожирением с их сверстниками;

\* Изменения в индексе массы тела и физических показателях детей, участвующих в различных видах физической активности;

\* Сохранение и распространение положительных моделей поведения и здорового образа жизни среди детей с избыточной массой тела и ожирением.

Доклад подготовила Антонова Т.А.,  
учитель физкультуры