



муниципальное образование город Мурманск

Формирование здоровьесберегающей среды Новаторские методы



САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ



Полярный день
62 дня



Полярная ночь
40 дней



Холодный сезон длится

3,9 месяца

(минимальная среднесуточная -3°C)

 Январь

 среднесуточная { максимум -15
минимум -7

КЛИМАТ

резкие изменения, неустойчивость погоды

зима длится более шести месяцев

сильные ветра

высокая влажность



ВЛИЯНИЕ КЛИМАТА НА ЗДОРОВЬЕ МУРМАНЧАН

СИНДРОМ ПОЛЯРНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:



- недостаток солнечного света
- колебания магнитного поля
- перепады атмосферного давления
- нехватка кислорода



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Исследования показывают, что физические упражнения на свежем воздухе:

- ✓ снижают уровень стресса
- ✓ увеличивают работоспособность
- ✓ способствуют активации умственной деятельности
- ✓ улучшают настроение



РЕКОМЕНДУЕТСЯ

300 минут

физической активности в неделю



По данным ВОЗ, «каждый пятый взрослый человек в мире и каждые 4 из 5 подростков (11-17 лет) недостаточно физически активны»



ГОРОДСКИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Укрепление общественного здоровья

Развитие физической культуры и спорта

Организация отдыха, оздоровления и занятости детей и молодежи

подготовка детей к полярной ночи
(рыбный жир в детских садах)

закупили более **46 000**
единиц оборудования и спортивного инвентаря

40 оздоровительных
лагерей на базе школ



Центр физической культуры и спорта
«Стратегия»

развитие и популяризация ЗОЖ в городе



- ✔ «Без финиша» для жителей старшего возраста
- ✔ «Подзарядка» танцы для всех


✔ Развитие дворового спорта «Родной двор — родной город»

143 337 человек

систематически занимающихся
физической культурой и спортом

развиваем **67** видов спорта

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И МЕСТУ ОТДЫХА ГРАЖДАН

 329 - ФЗ ст. 9 п.5



- ✓ спортивные залы
- ✓ фитнес-клубы
- ✓ бассейны
- ✓ манежи ...



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРИРОДНЫЕ ТЕРРИТОРИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Микрорайоны города интегрированы в лесной массив

СК «Долина Уюта» (более 23 га)

- лыжные гонки
- биатлон
- семейный отдых

Парк со спортивной инфраструктурой на берегу
Семеновского озера
(более 19 га)

- домик моржей
- беговые и велодорожки
- уличные тренажеры
- проведение чемпионатов по ледяному плаванию
- «Лыжня зовет»

СК «Снежинка»



СПОРТКОМПЛЕКС «СНЕЖИНКА» – ТЕРРИТОРИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА КРУГЛЫЙ ГОД

Из лыжной трассы в настоящий лесной стадион



- более 26 га
- общая длина трасс 15 км
- 64 опоры освещения



- первый освещенный каток на естественном водоеме, длина дорожки 700 метров (32 опоры освещения встроены в лед)



- тропа «Петелька» – для скандинавской ходьбы и пешеходных прогулок
- дорожка «Трезорка» - для прогулок с питомцами
- прокат спортивного инвентаря, чайный домик, оборудованный санузел



Экологическая тропа «Беличий хвост»

- видовые площадки
- фотозоны
- зоны отдыха



Карликовые березы, ели, рябины и столетние сосны, лишайники и мхи. Вдоль тропы болота, озера и каменные россыпи



2022 – 25 000 посещений

2023 – 32 000 посещений



УНИКАЛЬНЫЙ КАТОК НА ЕСТЕСТВЕННОМ ВОДОЕМЕ



РАЗВИТИЕ ТЕРРИТОРИЙ

ПРОЕКТ «ПЯТЬ ОЗЕР»

- уроки физкультуры для школьников в шаговой доступности
- сезонные спортивные объекты для занятий лыжным спортом
- активный семейный отдых

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В ЧЕРТЕ ГОРОДА МУРМАНСКА

- Население 267 422 человек
- Территория — 16815 га
- 43% леса
- 14 озер, 8 ручьев, 1 река

