

# ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!



Авторы проекта:  
Итгузова Оксана Владимировна  
Хныкина Валентина Сергеевна  
Полицайло Виктория Николаевна

**Цель:** формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

**Задачи:**

- учить основам здорового образа жизни;
- воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям физической культуры;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность младших школьников;

# Актуальность

*“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”*

*А.А. Леонов.*

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни. Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния.

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



# Основополагающий вопрос:

Как сохранить своё здоровье?

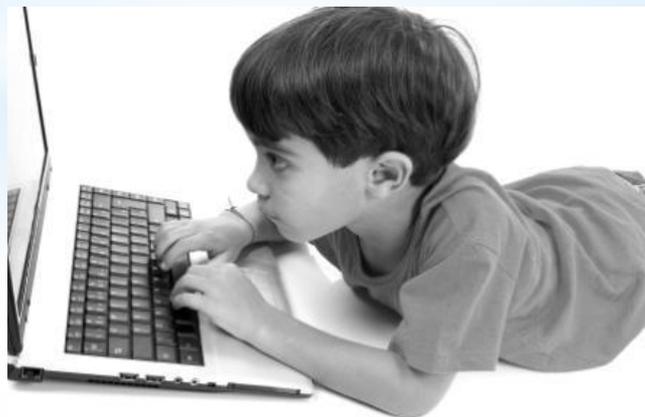


# Проблемные вопросы:

Что может сделать человек для снижения риска заболевания организма?  
Влияет ли настроение на самочувствие?



Что может повредить здоровью человека?



# Учебные вопросы

Что такое здоровье?

Как правильно составить режим дня?

Какую пищу называют здоровой?

Каково значение двигательной активности человека?

К каким последствиям приводит нездоровый образ жизни?

## **Поэтапный план реализации проекта:**

**Первый этап** - Выявление проблемы Создание мотивов к деятельности учащихся по проблеме.

**Второй этап** - Организация работы над проектом.  
Систематизирование информации, планирование совместной деятельности.

**Третий этап** - Практическая деятельность по решению проблемы.  
Знакомство учащихся с понятием здоровый образ жизни, его функциями и значением, расширение знаний о профилактике заболеваний, о влиянии вредных привычек на здоровье человека.  
Закрепление знаний о влиянии физкультуры и спорта в жизни людей.

**Четвертый этап** - Подготовка к работе с презентацией.  
Активизация языкового материала. Воспитание заботливого отношения к своему здоровью.

**Пятый этап** - Защита проекта. Применение умений и навыков на практике.

**Конечный продукт** – презентации о здоровье, созданные учащимися класса.

## **Участие в проекте позволит учащимся:**

- выделять основные компоненты здоровья;
- усвоить навыки гигиены;
- понять необходимость занятий физической культурой;
- составлять режим дня для планирования своего рабочего дня и времени отдыха;
- учиться правилам сотрудничества.

## Информационные источники:

<http://pedsovet.org>

<http://festival.1september.ru>

<http://nsportal.ru>



**Мы за здоровый  
образ жизни!**