




Формирование здорового образа жизни

Евреинова Ирина Сергеевна
учитель начальных классов,

МАОУ «Гимназия №7 имени святителя Питирима, епископа Тамбовского»



***Девять десятых нашего счастья
зависит от здоровья.***

***Здоровье до того перевешивает все
остальные блага жизни, что поистине
здоровый нищий счастливее больного
короля.***

Артур Шопенгауэр

АКТУАЛЬНОСТЬ

здоровья **5** учителей детства

5 пунктов президентской инициативы



В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

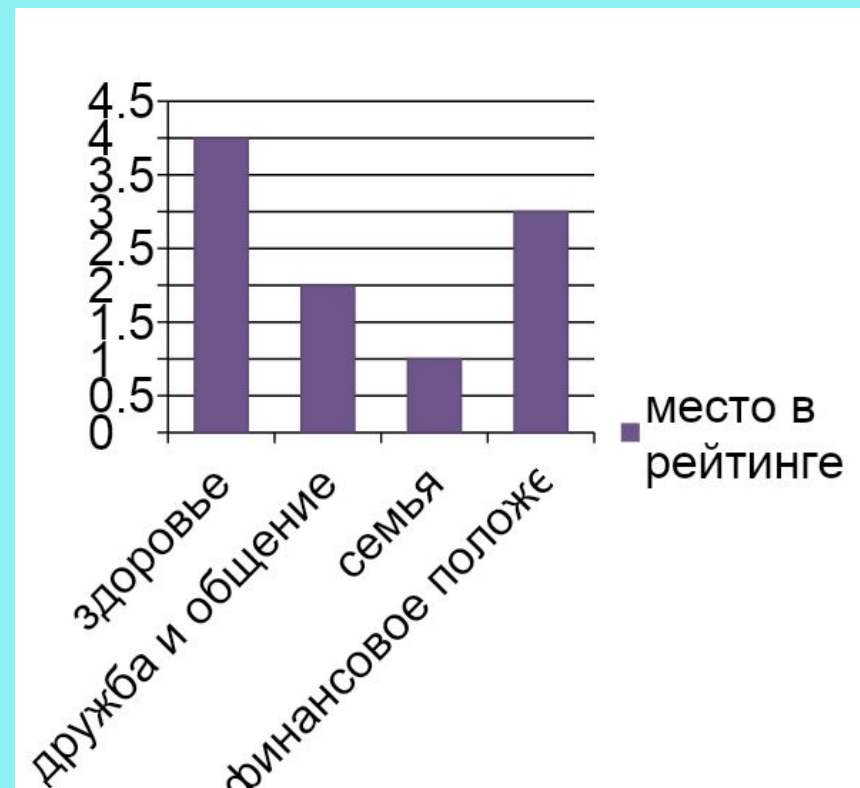
Проблемы здоровья

- Здоровыми можно назвать всего лишь **10%** от общего количества учеников, а остальные **90%** имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии;
- за период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Увеличивается

- число близоруких детей с 3,9 % до 12,3 %;
- доля хронических болезней нервной системы: с 3,8% до 17,3%;
- нарушение осанки с 1,9 до 16,8 %;
- болезни органов пищеварения: с 10,8% до 20,3%

Рейтинг жизненных ценностей



Одним из главных факторов неблагополучия здоровья школьников считаю недостаточный уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Необходимо сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья.



Цель проекта:

создание условий
физического,
психического и
социального комфорта,
способствующих сохранению
и
укреплению здоровья
учащихся.



Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих задач:

- *Изучить статистику состояния здоровья учащихся в классе.*
- *Провести мониторинговые исследования в классе.*
- *Сформировать у учащихся необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*
- *Повысить у детей, родителей уровень грамотности по ответственному отношению к собственному здоровью.*
- *Вести профилактику вредных привычек.*
- *Укреплять физическое здоровье.*
- *Разработать практические рекомендации по изученной проблеме для участников образовательного процесса.*

Гипотеза

Процесс формирования здорового образа жизни среди детей будет эффективным при условии, если:

- *учитывать возрастные особенности детей;*
- *создать условия для формирования здорового образа жизни;*
- *совершенствовать формы работы по формированию здорового образа жизни.*



МЫ ЗА ЗОЖ

Практическая

значимость

Результаты и материалы исследования могут быть использованы педагогами, классными руководителями и родителями.

В приложениях даны анкеты, разработки уроков и внеклассных мероприятий:

- **Анкета *Мое представление о здоровом образе жизни.***
- **Анкета для родителей *Ваши дети и их здоровье.***
- **Ученический проект *Влияние музыки на организм человека.***
- **Рекомендации для родителей.**

Научно – методическое обоснование проекта

Школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения.

Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Ожидаемые результаты проекта

Для педагога:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.
- Увеличение количества обучающихся, соблюдающих правила личной гигиены, режима дня.
- Улучшение эмоционального климата.

Для обучающихся:

- Благотворное влияние на развитие физических, нравственных качеств.
- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать
- Повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования
- Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.

Для родителей:

- Сформировать активную жизненную позицию у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.
- Формирование здорового образа жизни в семье.

Характеристика проекта

Сроки реализации проекта:

- *2014 – 2016 учебный год*

Объект проекта:

- *формирование здорового образа жизни младшего школьника*

Предмет проекта:

- *факторы, влияющие на здоровый образ жизни*



Этапы реализации Подготовительный

- *анализ существующей ситуации и корректировка своей педагогической деятельности в соответствии с поставленными задачами;*
- *изучение методической литературы и существующего опыта по данной проблеме.*



№ п\п	Вопросы	Ответы	Кол-во ответов	%
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	- Нужно заниматься спортом. - Нужно есть полезную пищу. - Нужно не болеть. - Нужно закаляться. - Нужно много гулять.	4 6 8 3 3	17 25 33 13 13
2.	Что ты знаешь о своем здоровье?	- Отличное - Не очень хорошее - Плохое	6 14 4	25 58 17
3.	Часто ли пропускаешь занятия по болезни?	- не пропускаю - пропускаю каждый месяц - пропускаю каждую неделю	2 22 0	8 92
4.	Как ты занимаешься на уроках физической культуры?	- с полной отдачей - без желания	16 8	67 33
5.	Как ты относишься к занятиям спортом?	- они не нужны - они мне нравятся - не знаю	4 13 7	17 54 29

Организационный этап

- *Разработка содержания проекта в соответствии с выбранной темой, целями и задачами.*
- *Выявление и анализ отношения к проекту всех участников.*
- *Сплочение учащихся и родителей для работы над проектом.*
- *Распределение функциональных обязанностей между участниками проекта.*
- *Проведение групповой и индивидуальной работы с родителями с целью ознакомления с индивидуальными особенностями учащихся.*

№ п\п	Вопросы	Ответы	Кол-во ответов	%
1	Вы считаете своего ребенка здоровым?	Да нет	1 23	4 96
2	Как часто он болеет простудными заболеваниями?	1 раз в году 2 раза в году 3 раза в году (группа «риска» чаще (иммунитет снижен)	8 11 4 1	33 46 17 4
3	У Вашего ребенка аппетит:	хороший избирательный снижен	15 5 4	63 21 17
4	Вы довольны поведением своего ребенка?	-да -у него повышенная раздражительность -он (она) эмоционально неустойчивы -нарушен сон: поздно засыпает, во сне вздрагивает -рассеянность, быстрая утомляемость, агрессивность, -трудный контакт с ровесниками ребенок стал недобрым	6 3 7 5	25 13 29 21
5	А знаете ли вы, что проблемы здоровья Вашего ребенка являются результатом несбалансированного питания, недостатком в пище витаминов, микроэлементов, кальция?	Да нет	18 6	75 23

Содержание деятельности с детьми

№	мероприятия
1	<p><u>ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки). - Физкультминутки на уроках - Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.
2	<p><u>БЕСЕДЫ:</u></p> <p>«Полезные продукты».</p> <p>«Будем спортом заниматься».</p> <p>«Врачи – наши помощники».</p> <p>«Мои верные помощники».</p>
3	<p><u>Изобразительная деятельность.</u></p> <p>«Футболисты».</p> <p>«Фрукты на тарелке».</p>
4	<p><u>Работа в книжном уголке:</u></p> <p>Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы.</p>
5	<p><u>ВЫСТАВКИ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ; 2. Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни!» 3. Конкур детских работ «Путешествие в страну здоровья»

Содержание деятельности с родителями

№	мероприятия
1	<p><u>АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ..</u></p> <p><u>КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»;
2	<ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации родителям по укреплению здоровья; • Рекомендации родителям по питанию детей. • «Здоровый образ жизни семьи»
3	<ul style="list-style-type: none"> • «Иммунитет и способы его укрепления», • «Режим дня»

№ группы	Задание внутри группы
Первая группа	<p><u>ОТКРЫТЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</u></p> <p>Собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого необходимо воспользоваться Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с медицинским работником школы.</p>
Вторая группа	<p>Должна познакомиться с деятельностью спортивной секции по греко-римской борьбе: собрать информацию о режиме занятий, посетить несколько занятий секции. Подготовить и провести спортивное соревнование и подготовить комплекс общеукрепляющих физических упражнений.</p>
Третья группа	<p>Должна изучить понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», подготовить</p>
Четвёртая группа	<p>Должна посетить библиотеку им. А.П.Гайдара, договориться с представителем библиотеки о проведении бесед, сделать подборку литературы.</p>

Практический этап

- *Реализация целей и задач проекта через отработку и внедрение в образовательно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.*
- *Проводятся мероприятия согласно составленному плану с анализом каждого из них. Учитываются положительные моменты и указываются недостатки.*

Аналитический блок: анкетирование; мониторинг; тестирование.

Информационный блок: подбор наглядной информации; оформление фотовитрин, папок–передвижек; проведение выставок, презентаций; составление памяток для родителей.

Образовательный блок: беседы; круглые столы; час вопросов и ответов; индивидуальные рекомендации специалистов; дни открытых дверей; физкультурные праздники и досуги; творческие конкурсы и выставки.

Практический блок: календарно-тематический план работы на период реализации проекта.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- **Применение цветового воздействия** с целью: активизировать деятельность головного мозга, внимание, память; возбудить нейронные связи, которые принимают участие в интеллектуальных процессах.
- **Подача учебного материала** на все каналы восприятия, с опорой на ведущую модальность ребёнка (аудиалы, визуалы, кинестетики).
- Организация обучения в режиме «динамических поз». Рациональная смена видов деятельности.
- **Гимнастика для глаз** с целью профилактики зрительного переутомления обучающихся.
- **Физкультминутки.**
- **Хороший психологический климат** на уроке. Включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов.
- **Мотивация на сохранение и укрепление собственного здоровья** обучающихся (у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья).

Цветотерапия

- **Красный** - влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **Жёлтый** – на умственное, это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **Голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

Комфортное начало и конец урока:

- использовать положительные установки на успех
- уметь настроить себя и других на положительную волну
- похвала

Физкультминутки

- **Динамические** (упражнения по формированию осанки; укреплению зрения; укреплению мышц рук; отдых позвоночника; упражнения для ног; потягивание;)
- **Дыхательные** (упражнения, направленные на выработку рационального дыхания).
- **Ритмические** (танцевальные, с прихлопами, с притопами и так далее, которые снимают общую усталость).
- **Психологические** (физминутки, которые помимо игровой функции направлены на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).
- **Самомассаж.**

Музотерапия

Использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

Музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма.



Арт-терапия- коррекция через творчество

Рисунки на полях тетради символа дня, лепка, рисование.

Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения.



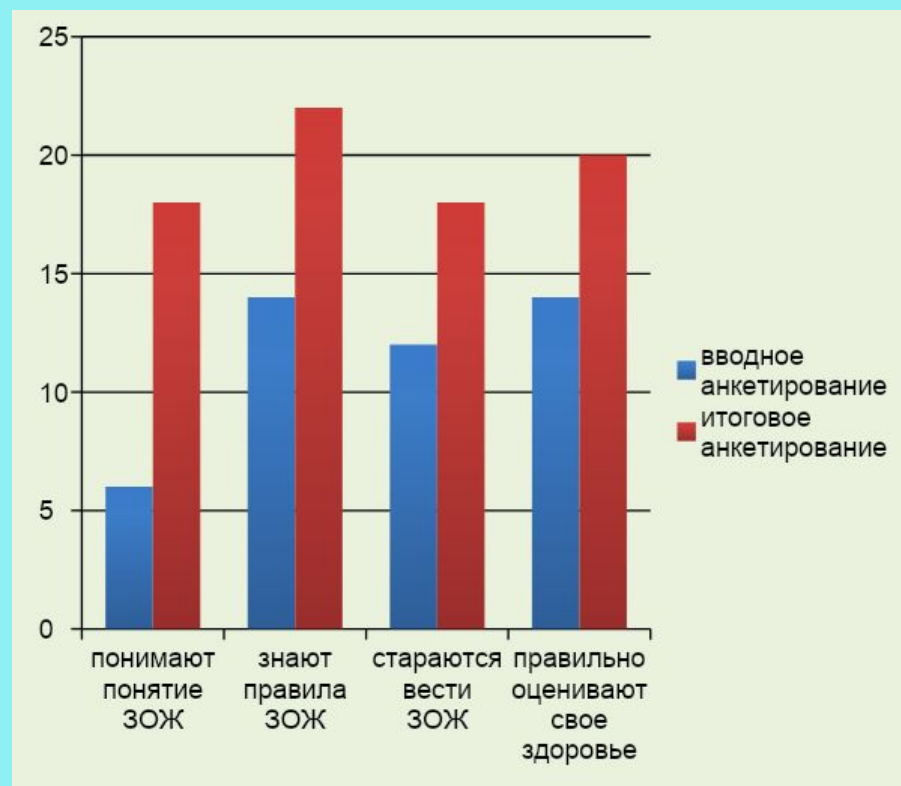
Обобщение и осмысление опыта по пропаганде и формированию здорового образа жизни

учащихся

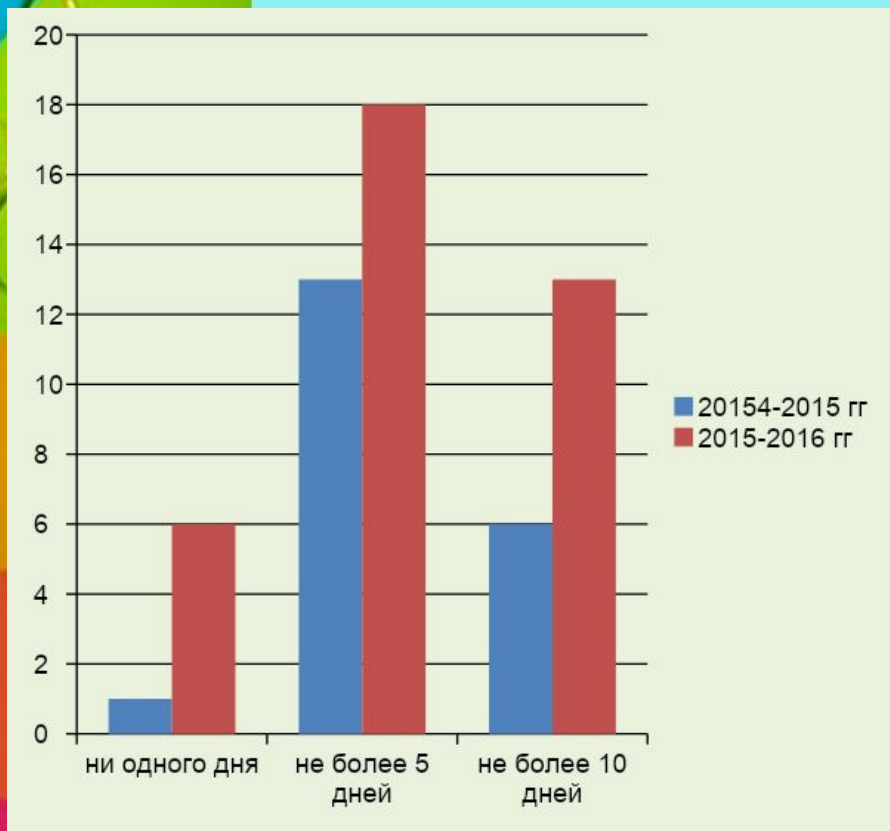
- Обобщение и подведение итогов проделанной работы.
- Осуществление анализа эффективности проекта.
- Определение теоретической и практической значимости проекта.
- Отчёт о результатах проекта. Выступление на МО учителей начальных классов с целью обмена опытом.
- Защита подготовленных работ (рефератов, презентаций)

Результаты проверки эффективности экспериментальной работы

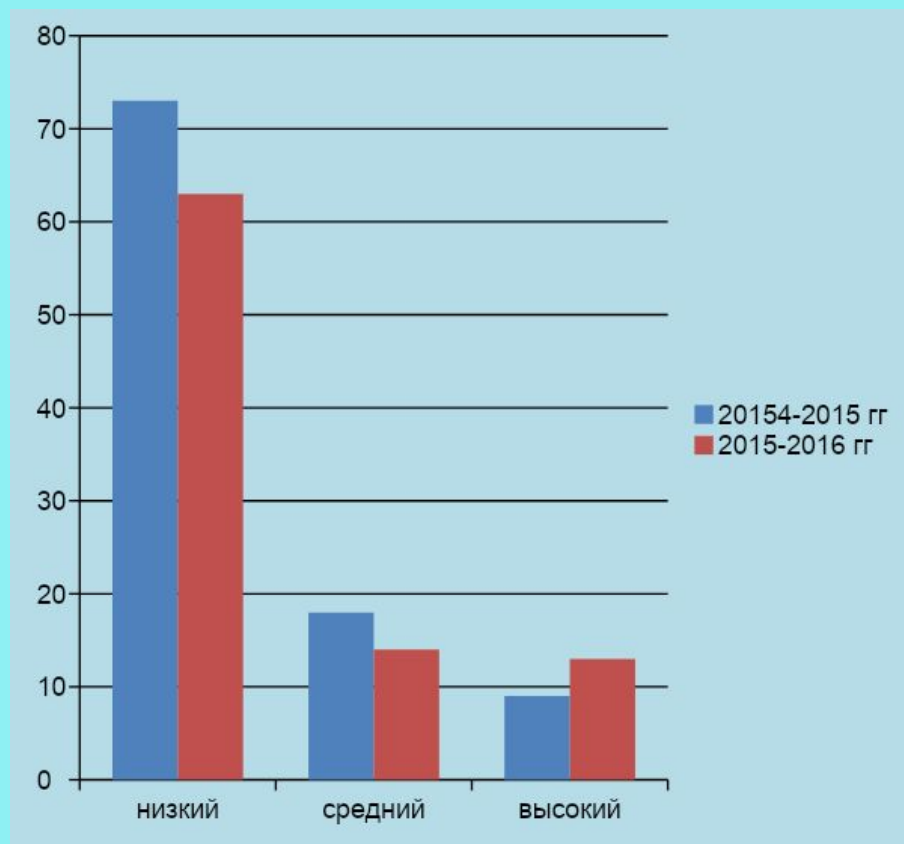
№	Вопросы	Ответы	Кол-во ответов	%
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	- Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.	18	75
		- Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым.	6	25
2.	Что ты знаешь про свое здоровье?	- Мое здоровье отличное	3	13
		- Мое здоровье не очень хорошее	18	83
		- Мое здоровье плохое	1	4
3.	Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни?	- Пропуски каждую неделю	0	92
		- Пропуски каждый месяц	2	8
		- Пропусков нет		
4.	Как ты занимаешься на уроках физической культуры?	- с полной отдачей	22	92
		- без желания	2	8
5.	Соблюдаешь ли ты дома режим дня?	- всегда соблюдаю	6	25
		- иногда не соблюдаю	16	67
		- не соблюдаю	2	8
6.	Делаешь ли ты физкультминутку на уроке?	- с полной отдачей	22	92
		- без желания	2	8
7.	Как ты относишься к занятиям	- они не нужны	4	17
		- они мне нравятся	16	67
		- не знаю	4	17



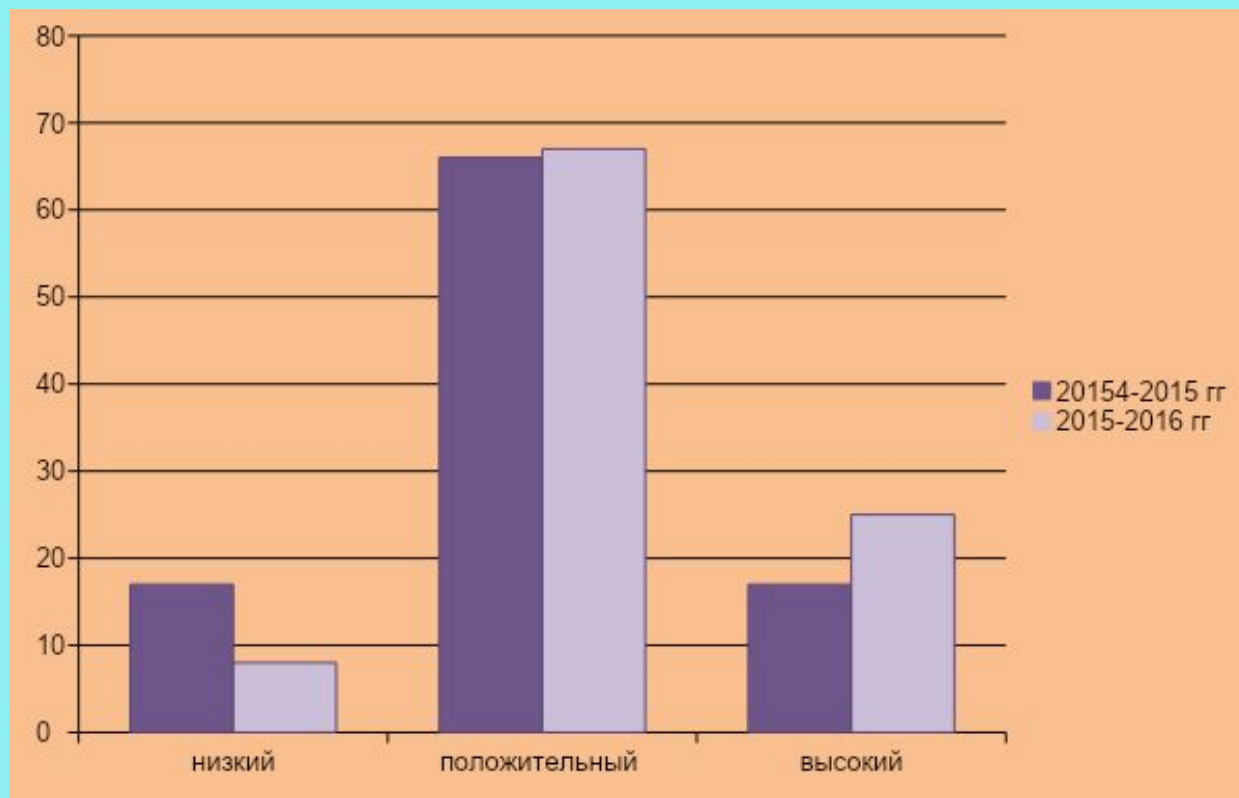
Индекс здоровья 3 и 4 класса



Уровень физической подготовленности



Показатели учебной мотивации



Участие в мероприятиях

Всероссийский конкурс рисунков «Спорт- альтернатива пагубным привычкам»

Всероссийское событие «Пусть утро будет солнечным!»
(дневник.ру)

Фотоконкурс «Самый энергичный класс» (дневник.ру)

Всероссийский фестиваль педагогического творчества.
Внеклассное мероприятие «Какое значение имеют каши и как сделать кашу вкуснее?»

Городская научно-практическая конференция «Истоки истины». Ученические проекты «Влияние музыки на человека», «Что мы едим».




Метод проектов

Педагогическая значимость метода проектов состоит в том, что:

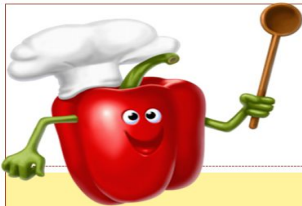
- - метод проектов выводит педагогический процесс из стен детского учреждения в окружающий мир, природную и социальную среду, открывает возможности формирования собственного жизненного опыта;
- - метод проектов дает возможность изменить характер учебной деятельности детей, из репродуктивной она превращается в поисковую и творческую;
- - они получают возможность самореализации в конкретном деле, они не только слушают и видят, но и действуют;
- - метод проектов – метод, идущий от детских потребностей и интересов, их возрастных и индивидуальных особенностей;
- - метод проектов позволяет детям проявить учебную инициативу и самостоятельность, использовать в нестандартной ситуации знания и умения из разных областей знаний;
- - метод проектов позволяет учителю выявить уровень личностного отношения учащихся к учебному труду; их умение работать в коллективе.

Тематика проектов по формированию ЗОЖ разнообразна. Это могут быть проекты: «Наши зубы», «Охрана зрения», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», «Полезные привычки», «Компьютер – друг или враг?», «Наши зеленые друзья», «Здоровая пища» и многие другие.



КАК МУЗЫКА ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА?


Проект подготовили ученики 4Г МАОУ «Гимназия №7 имени святителя Питирима, епископа Тамбовского» Авдеева Анастасия, Ванин Владислав



Какова пища-таков и ум,
каков ум-таковы и мысли,
каковы мысли-таково и поведение,
каково поведение-такова и судьба.
Шри Сатья Саи Баба

Что мы едим?

ПРОЕКТ ПОДГОТОВИЛИ УЧЕНИКИ 4 КЛАССА Г
МАОУ «ГИМНАЗИЯ №7 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ПИТИРИМА, ЕПИСКОПА
ТАМБОВСКОГО»-АВДЕЕВА ЕЛИЗАВЕТА, КОСТИНА АНАСТАСИЯ



"Компьютер - друг или враг?"

(выявить влияние компьютера на здоровье ребенка)

Полезные Привычки- твой друг



The collage includes: a person skiing, a group of children in physical education uniforms, a child reading a book under a sun, a snowman, and a child eating from a bowl.

Выводы

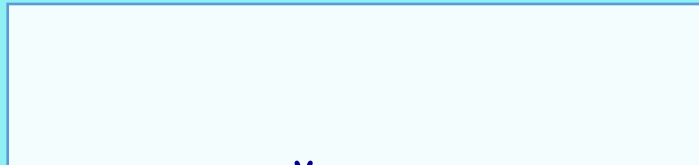
- В результате работы над проектом учащиеся выявили основные условия, способствующие сохранению здоровья: правильное питание, закаливание и ежедневная зарядка, здоровый образ жизни;
- пришли к выводу о необходимости ежедневной зарядки, как профилактики усталости, стресса и многих заболеваний;
- научились самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве, конструировать свои знания и оформлять информацию.

Дальнейшее развитие проекта

полученные результаты были рассмотрены на родительском собрании класса;

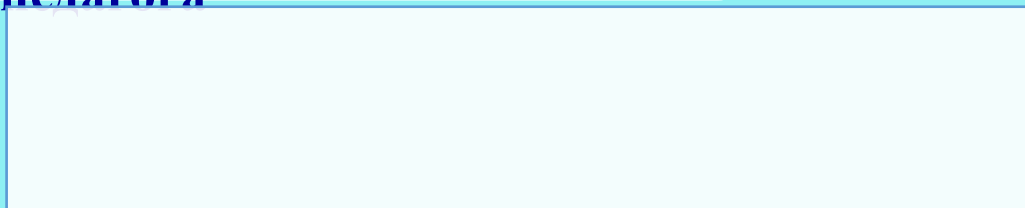


планируется выступление на заседании МО учителей начальных классов;



материалы размещены на сайтах

- гимназии;**
- Инфоурок;**
- Вестник педагога**





Главная | Новости | Публикации | Мероприятия | Опубликовать | Оплата | Документ

ВЕСТНИК ПЕДАГОГА

Поздравляем!
Ваш материал успешно опубликован!
Вы можете получить свидетельство о публикации.

Автор: Евринова Ирина Сергеевна
Наименование материала: презентация
Тема: Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни

Информационные источники

- <http://standart.edu.ru/> Сайт - Федерального государственного образовательного стандарта
<http://nsportal.ru> - социальная сеть работников образования
- <http://sanpinnorma.ru/>
- <http://pedsovet.org/forum/> - Педсовет- форум
- Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2012.
<http://www.vevivi.ru/best/Formy-i-metody-formirovaniya-znaniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-shkolnikov-ref151510.html>
- «Физкультура и закаливание в семье» (М. 1984)
Кулинич Г.Г., Вредные привычки: профилактика зависимостей:1-4 классы –М.: ВАКО,2014.-224 с.
- Кальченко Е.И. , Гигиеническое обучение и воспитание школьников.
- Ковалько В.И., « Здоровье - берегающие технологии».
- Лебедева Н. Т., « Школа и здоровье учащихся».



A vertical decorative bar on the left side of the slide, composed of several horizontal segments in different colors: blue at the top, followed by green, yellow, orange, red, and purple at the bottom. Small, clear water droplets are scattered across the green, yellow, orange, and red segments.

•Спасибо за внимание!