Формирование здорового образа жизни

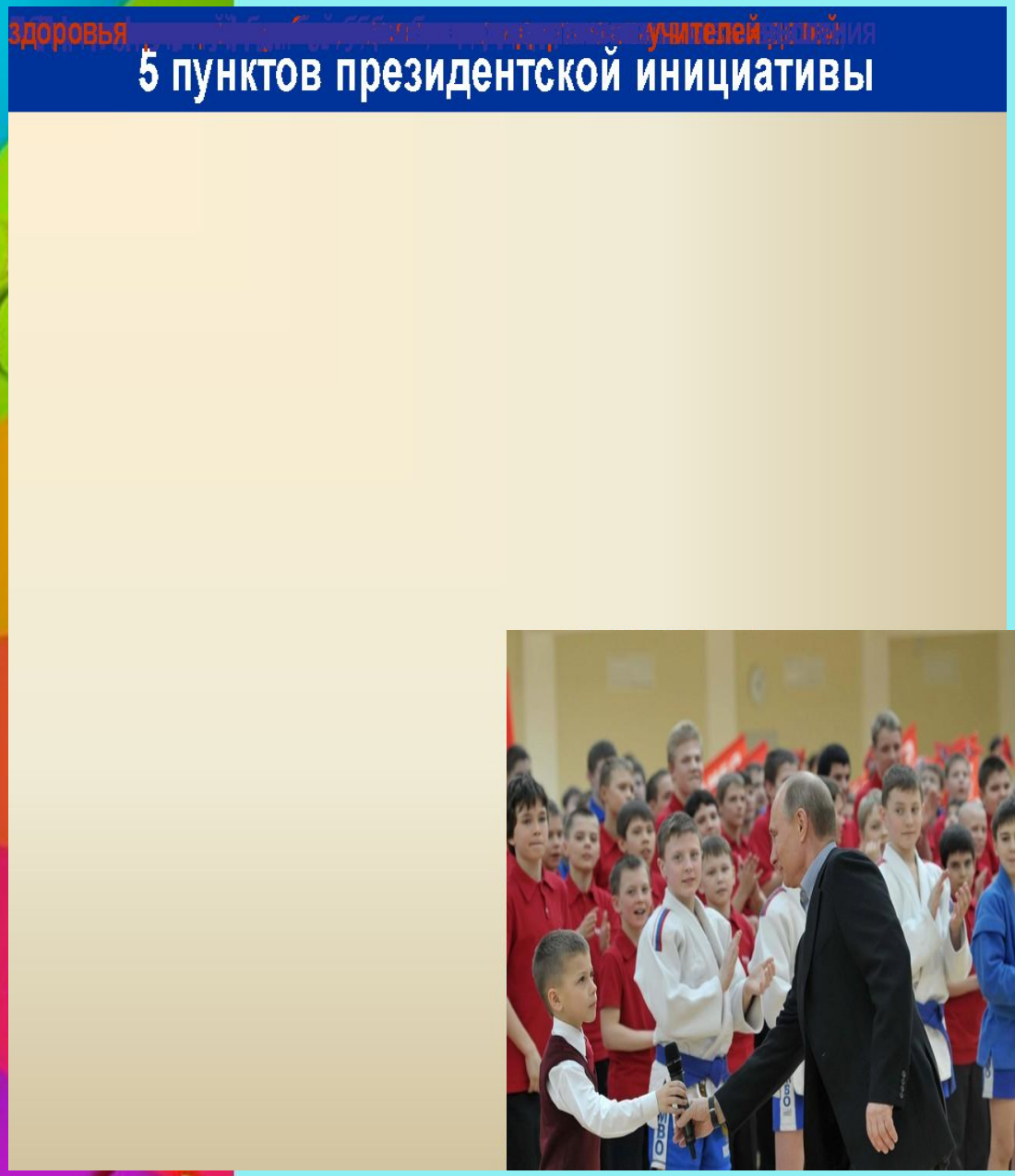
Евреинова Ирина Сергеевна
учитель начальных классов,
МАОУ «Гимназия №7 имени святителя Питирима, епископа Тамбовского»

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



*В соответствии с Законом РФ **“Об образовании”** здоровье школьников относится к <u>приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.</u> 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

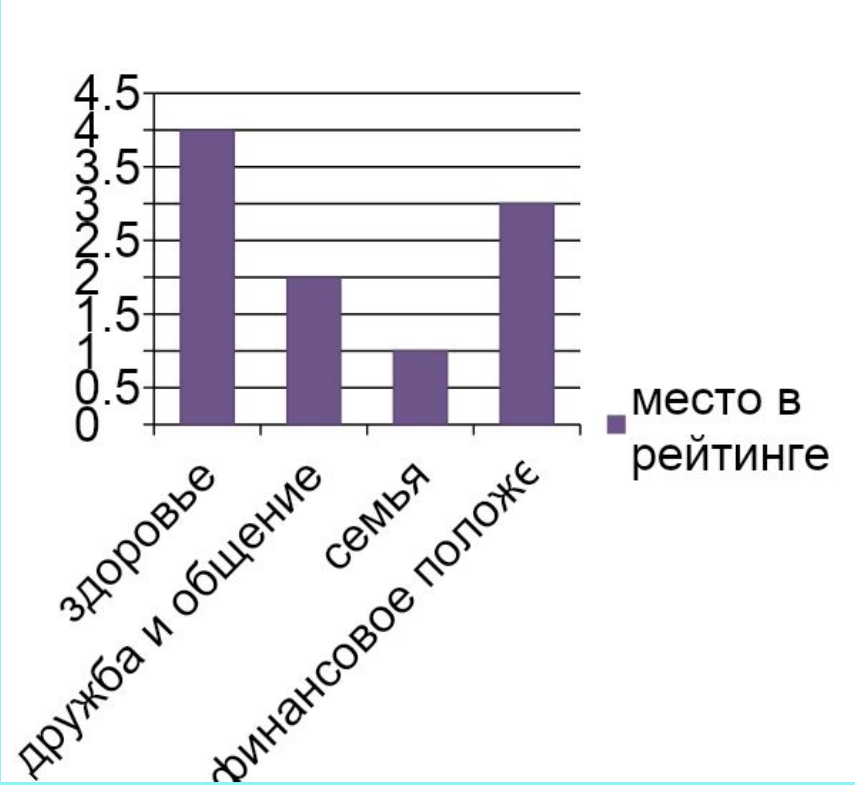
- *число близоруких детей с 3,9 % до 12,3 %;*

- *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

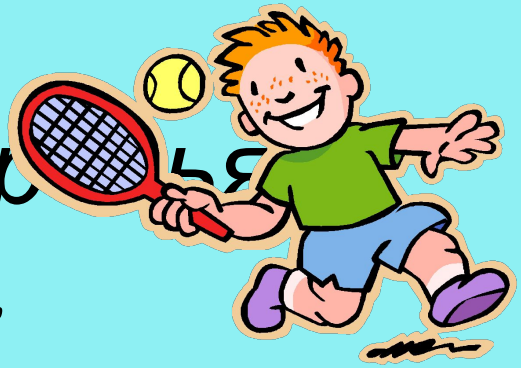


Одним из главных факторов неблагополучия здоровья школьников считаю недостаточный уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

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	<u>ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.</u> - Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки). - Физкультминутки на уроках - Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.
2	<u>БЕСЕДЫ:</u> «Полезные продукты». «Будем спортом заниматься». «Врачи – наши помощники». «Мои верные помощники». «Полезные и вредные продукты»
3	<u>Изобразительная деятельность.</u> «Футболисты». «Фрукты на тарелке».
4	<u>Работа в книжном уголке:</u> Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы.
5	<u>ВЫСТАВКИ:</u> 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	<u>АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.</u>. <u>КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК</u> • Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»;
2	• Рекомендации родителям по укреплению здоровья; • Рекомендации родителям по питанию детей. • «Здоровый образ жизни семьи»
3	• «Иммунитет и способы его укрепления», • «Режим дня»

№ группы	Задание внутри группы
Первая группа	Собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого необходимо воспользоваться Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с медицинским работником школы.
Вторая группа	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.
Третья группа	Должна изучить понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», подготовить
Четвёртая группа	Должна посетить библиотеку им. А.П.Гайдара, договориться с представителем библиотеки о проведении бесед, сделать подборку литературы.

ОТКРЫТЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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.

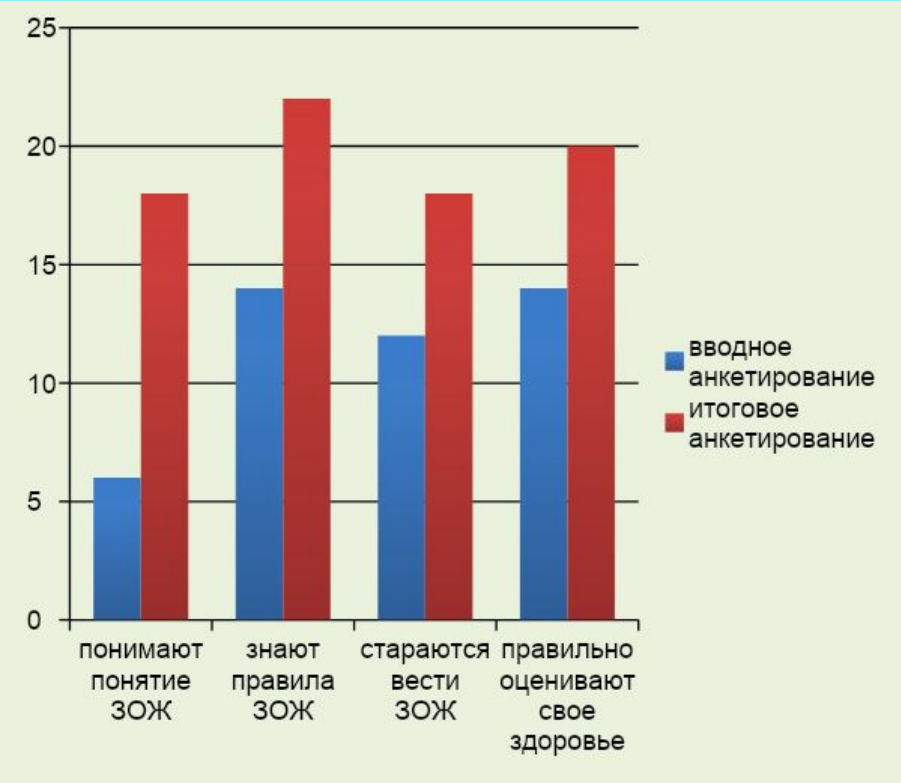
Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения.

Обобщение и осмысление опыта по пропаганде и формированию здорового образа жизни учащихся

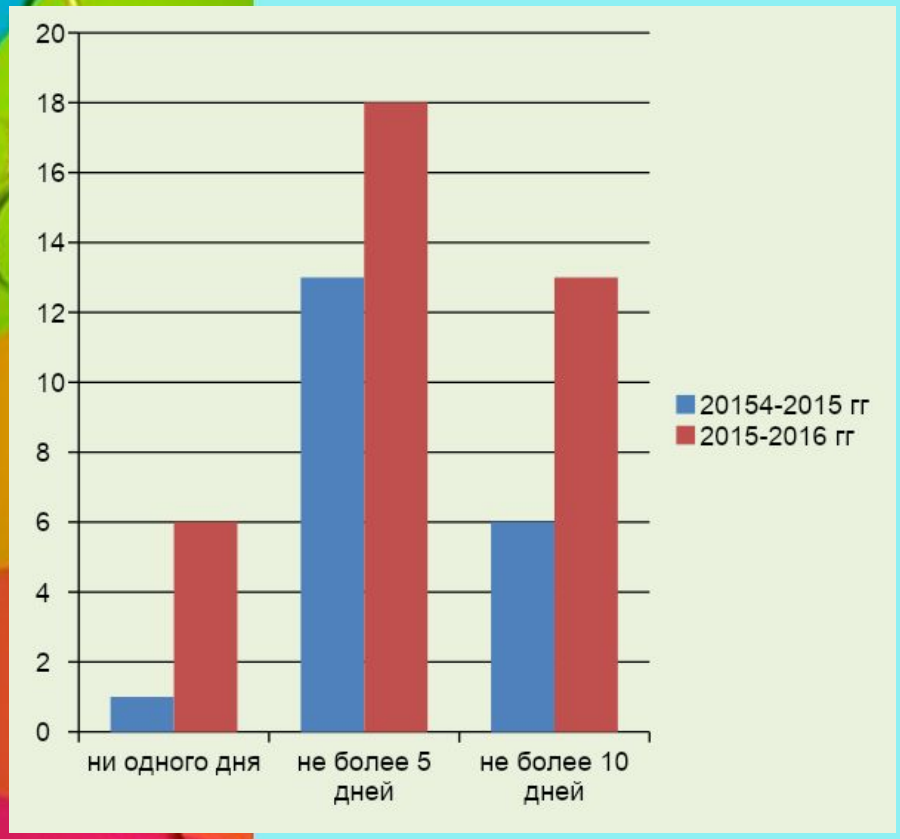
- *Обобщение и подведение итогов проделанной работы.*
- *Осуществление анализа эффективности проекта.*
- *Определение теоретической и практической значимости проекта.*
- *Отчёт о результатах проекта. Выступление на МО учителей начальных классов с целью обмена опытом.*
- *Защита подготовленных работ (рефератов,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

Результаты проверки эффективности экспериментальной работы

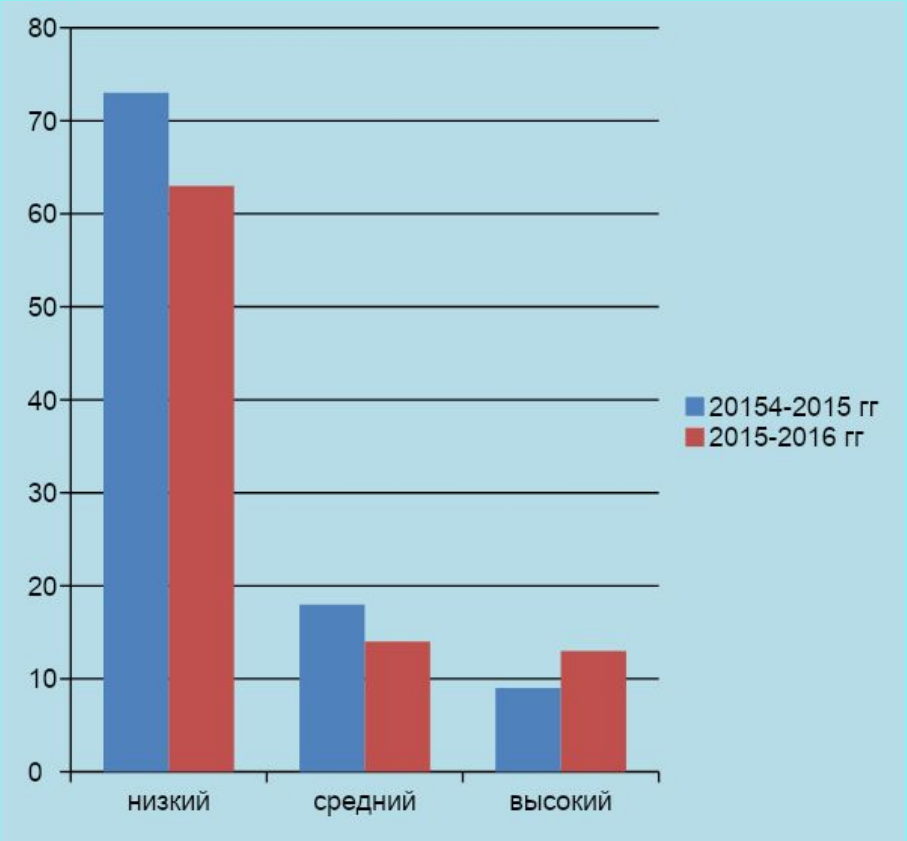
№	Вопросы	Ответы	Кол-во ответов	%
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	- Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. - Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым.	18 6	75 25
2.	Что ты знаешь про свое здоровье?	- Мое здоровье отличное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



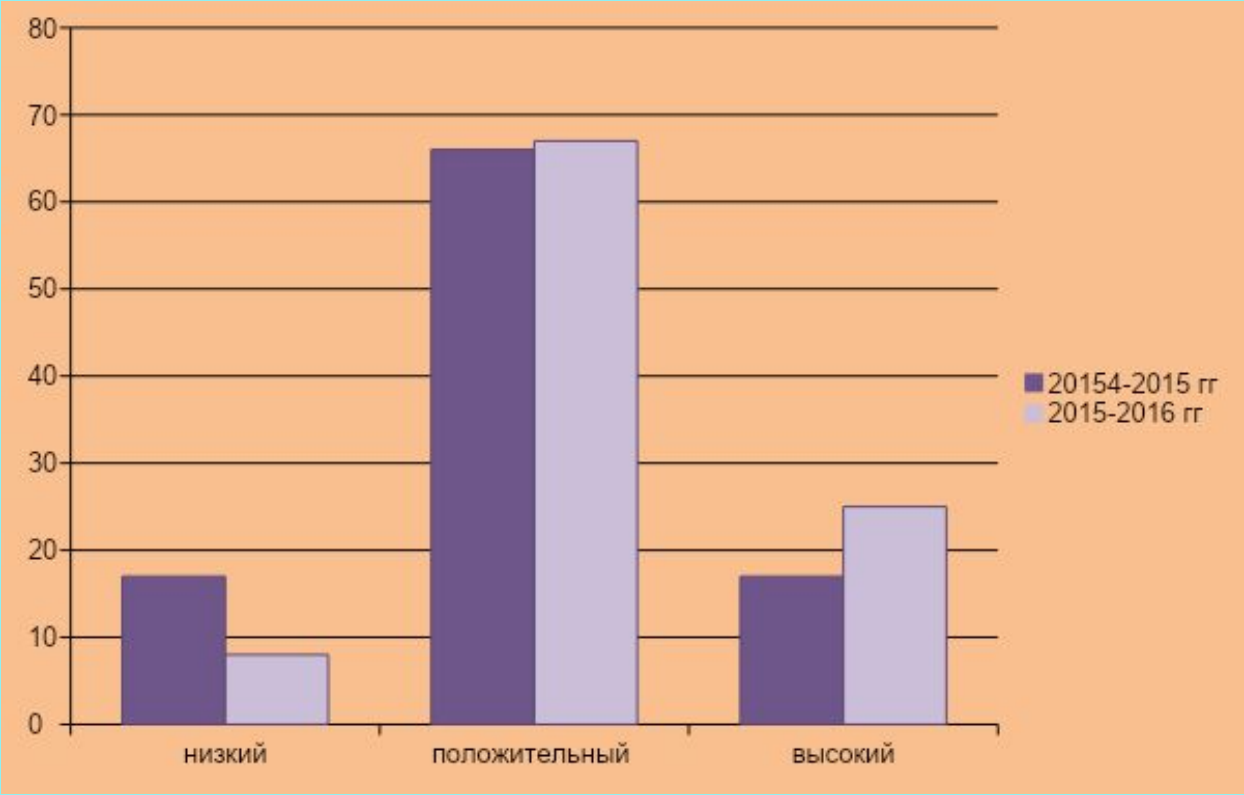
Индекс здоровья 3 и 4 класса



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?»

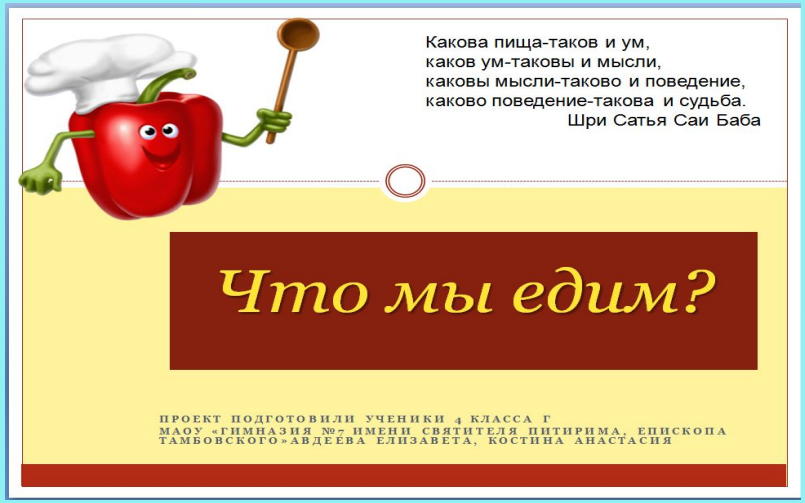
Городская научно-практическая конференция «Истоки истины». Ученические проекты «Влияние музыки на человека», «Что мы едим».

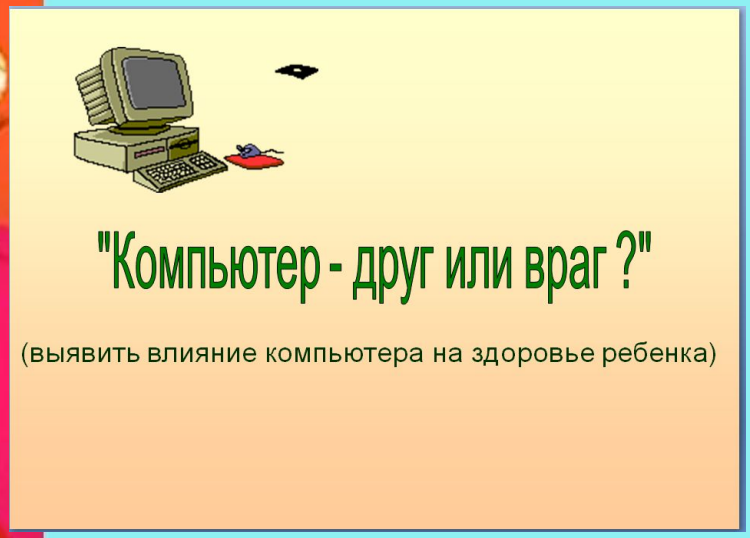
Метод проектов

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.





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

infourok.ru

Свидетельство

Подтверждает, что

Евреинова
Ирина Сергеевна
учитель начальных классов
МАОУ "Гимназия №7 имени святителя Питирима, епископа Тамбовского"
опубликовал(а) методическую разработку
в печатном издании

Сборник материалов проекта "Инфоурок"

Презентация учительского проекта по формированию здорового образа жизни.

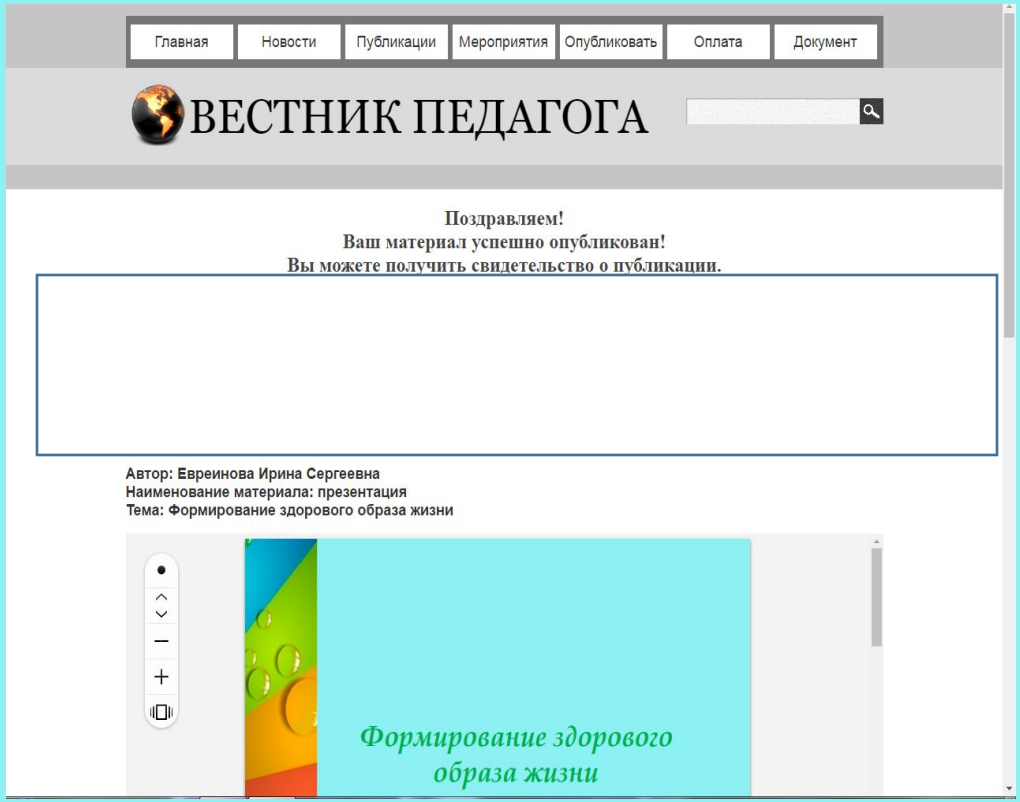
https://infourok.ru/prezentaciya-uchitelskogo-proekta-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-1169170.html

Главный редактор:
И. В. Жаборовский

«Инфоурок»

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 от 20.05.2016
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию, науке и делам молодёжи
"Свидетельство о регистрации СМИ: Эл №ФС77-60625 от 20.01.2015"

29.08.2016 № ДБ-168893



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

ВЕСТНИК ПЕДАГОГА

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

Автор: Евреинова 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-znanii-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 - сберегающие технологии».*
- *Лебедева Н. Т., « Школа и здоровье учащихся».*

- ***Спасибо за внимание!***