

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЭТО МОДНО!

Проект выполнили:
учащиеся 3 класса-
Золотухина Ева,
Леонов Александр.

Научный руководитель: Полеева А.Н.
МБОУ Комсомольская СОШ

2017 ГОД



Цель проекта:

обеспечить школьнику возможность
сохранения здоровья за период обучения
в школе, сформировать у него
необходимые знания, умения и навыки
по здоровому образу жизни, научить
использовать полученные знания в
повседневной жизни.

Задачи:

- Воспитание активной жизненной позиции и ответственного отношения к своему здоровью.
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
- Учить навыкам самоанализа по проблеме здорового образа жизни.
- Создавать условия, позволяющие успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми.
- Развивать положительное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- Дети испытают осознанную потребность, и необходимость соблюдения правил личной гигиены, режима дня занятий физической культурой, выполнение ежедневной утренней зарядки, в правильном полноценном питании.
- Будет сформировано сознательно бережное отношение к своему здоровью, самому ценному – человеческой жизни и чувство ответственности за своё поведение.
- Сформируются умения, связанные с проектной деятельностью.
- Повысится культура формирования здорового образа жизни.
- Снизится показатель заболеваемости учащихся.
- Предупредить правонарушения.

Этапы и сроки реализации проекта:

Подготовительный этап (август-сентябрь):

На данном этапе разрабатывался план работы класса. Указывались мероприятия, предусматривались часы для подготовки к мероприятиям. Проводился анализ существующей ситуации.

Практический этап (сентябрь-май):

Проводились мероприятия согласно составленному плану с анализом каждого из них. Учитывались положительные моменты и указывались недостатки.

Заключительный этап (июнь):

На заключительном этапе проводилось обобщение и подведение итогов проделанной работы. Проводился анализ динамики изменений ценностных установок у учащихся.

Направления работы:

- **Правильное питание – основа здоровья.**
 - **Движение – это жизнь.**
- **Просветительская работа с детьми.**
 - **Работа с родителями.**

Программа деятельности:

Правильное питание – основа здоровья.

- организация горячего двухразового питания учащихся;
- профилактика простудных заболеваний.



Движение – это жизнь.

- организация и проведение спортивных мероприятий;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года ежедневно;
- физкультурные минутки на уроках;
- организация спортивных перемен;
- занятость в кружках и секциях;
- экскурсии, походы;
- Дни здоровья.





Просветительская работа с детьми

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма;
- классные часы о здоровом образе жизни, о режиме дня, о правилах закаливания.



Работа с родителями

- мероприятия, проведённые совместно с детьми в школе и во внеурочное время;
- родительские собрания.



Принципы оздоровительной работы

- Сознательности и активности (высокая степень самостоятельности, инициативы, творчества)
- Наглядности
- Систематичности и последовательности (взаимосвязь знаний, умений, навыков)
- Принцип «Не навреди!»
- Принцип повторения (выработка динамических стереотипов)
- Постепенности (преемственность одной ступени с другой)
- Доступности и индивидуализации
- Непрерывности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих
- Стиль учителя – быть примером в осуществлении

Перспективы развития проекта

- **Данный проект является примером одного из подходов к проведению работы по формированию здорового образа жизни, и может иметь дальнейшее продолжение в рамках учебно-воспитательного процесса.**
- **Замысел данного проекта может быть использован в других направлениях воспитательного процесса.**

После завершения проекта учащиеся смогли:

- назвать полезные продукты питания;
- показать, как правильно сидеть за рабочим местом;
- назвать заповеди здоровья;
- назвать врачей-специалистов лечащие те или иные заболевания;
- назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;
- приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе;
- приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;
- оформили Уголок Здоровья и безопасности;
- Сделали массажный коврик.

«Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

- **Режим дня**
- **Ежедневная утренняя зарядка**
- **Здоровое питание**
- **Прогулки на свежем воздухе**
- **Полноценный сон**
- **Занятия спортом**
- **Одежда по сезону**
- **Меньше стрессов, больше юмора**
- **Жить в мире и согласии со своей семьей**
- **Долой вредные привычки**

**Спасибо
за
внимание!**