

КГКС (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида №11

# **Первые итоги работы по внедрению проектной деятельности в планирование воспитательного процесса**

**Подготовила: Гаврилова О.Б.**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»*

*В.А. Сухомлинский*

**Тема проекта: Я и моё здоровье**

**Актуальность:** Известно, что достаточно длительное воздействие неблагоприятных условий жизни детей в семьях вызывает негативное психическое и физическое и др. изменения в организме ребёнка. Опыт работы показывает, что у таких учащихся наблюдается значительные отклонения в поведении и в их личностном развитии. Всем воспитанникам школ-интернатов присуща одна характерная черта – нарушение социализации в широком проявлении: отсутствие навыков гигиены, не способность адаптироваться к незнакомой среде, отсутствие ценностных ориентаций, гиперсексуальность, жестокость, агрессивность, дурные привычки (употребление спиртного, курение, токсикомания и т.д.). Отсюда понятно, насколько важно воспитывать у учащихся активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

## **Цель проекта:**

- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, умении соблюдать гигиенические нормы и культуру быта;
- Формирование умения организовывать свою жизнь.

## **Задачи проекта:**

- Расширение опыта сохранения и укрепления здоровья, приобщение к здоровому образу жизни;
- Углубление знаний о правилах личной гигиены, формирование привычки соблюдения личной гигиены;
- Содействовать осмыслению необходимости двигательной активности, способствовать приобретению элементарных навыков саморегуляции;
- Привлечение учащихся к участию в спортивно-массовой работе.

## **Участники проекта:**

Дети в возрасте от 11 до 16 лет, педагогические работники (учителя и воспитатели), медицинские работники.

## **Срок реализации программы:**

долгосрочно в течение 1 года.

## Методы выполнения проекта:

- *Коррекционные занятия:*
  - а) моделирование и обсуждение конкретных ситуаций;
  - б) практикумы, игры-импровизации;
  - в) элементы тренинга;
  - г) упражнения;
  - д) коллективные и индивидуальные обсуждения;
  - е) самостоятельная работа.
- *Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей*
  - Физкультминутки;
  - Упражнения на дыхание;
  - Гимнастика для глаз;
  - Релаксационные упражнения;
  - Дидактические игры;
- *Беседа;*
- *Дискуссия;*
- *Экскурсия;*
- *Подвижные игры;*
- *Эстафеты;*
- *Анкетирование;*
- *Прогулки;*
- *Рисование.*



## **Технологии:**

- **уровневая дифференциация;**
- **поисковая деятельность;**
- **информационно-коммуникационные технологии;**
- **здоровьесберегающие технологии.**

# Этапы проектирования:

## I. Подготовительно-проектировочный:

- Исследование санитарно-гигиенических через наблюдение, анкетирование;
- Повышение положительной мотивации учащихся к ЗОЖ;
- Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- Разработка системы воспитательных мероприятий.

## II. Практический:

- Описание деятельности педагога, направленной на выполнение цель и задач проекта;
- Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- Систематическая воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;

## III. Обобщающе-результативный:

- Исследовательский и сравнительный анализ санитарно-гигиенических навыков;
- Диагностика уровней воспитанности на конец учебного года;
- Вывод на основании сравнительного анализа;
- Коррекция деятельности.



# Планируемая деятельность

## Название мероприятий

1. Внедрение в практику воспитательного процесса инновационных здоровьесберегающих технологий воспитания школьников.
2. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
3. Проведение утренней зарядки, подвижных игр, физкультминуток и динамических пауз (ежедневно).
4. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
5. Участие воспитанников в соревнованиях по настольному теннису в спортивном зале «Асцелла» между школами. (приложение)
6. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся и ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья через организацию воспитательной деятельности.
7. Организация и проведение открытого занятия «Тропа здоровья».
8. Организация и проведение спортивного мероприятия совместно с учителем физкультуры «Спорт-ты самый лучший друг».
9. Создание памяток в уголок здоровья о вреде курения. (Приложение)
10. Выпуск стенгазеты с воспитанницами «Вредные привычки»
11. Проведение письменного опроса учащихся по методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?» В.Д. Пурина (Приложение)
12. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся на здоровый образ жизни

# Календарный план работы

Число, месяц, год	Форма проведения	Тема занятия
<b>I полугодие</b>		
<b>16.10.2013.</b>	Беседа	Режим дня. Мои привычки и желания.
<b>23.10.</b>	Эстафета	Весёлые старты на свежем воздухе, посвящённые 75-летию Хабаровского края
<b>6.11.</b>	Беседа-презентация	Трагедия Дальнего Востока-наводнение
<b>13.11.</b>	Беседа с элементами упражнений	Строение тела человека и главные правила сохранения здоровья.
<b>20.11.</b>	Беседа - размышление	18 ноября - всемирный день отказа от курения. Я не курю, и это мне нравится.
<b>27.11.</b>	Беседа, анкетирование	Привычки и здоровье
<b>4.12.</b>	Беседа с элементами упражнений	Грация и походка. Как избавиться от сутулости.
<b>11.12.</b>	Беседа-презентация	Правильное питание.
<b>18.12.</b>	Открытое занятие	Тропа здоровья
<b>25.12.</b>	Спортивная эстафета	Весёлые старты с мячом

# Календарный план работы

## II полугодие

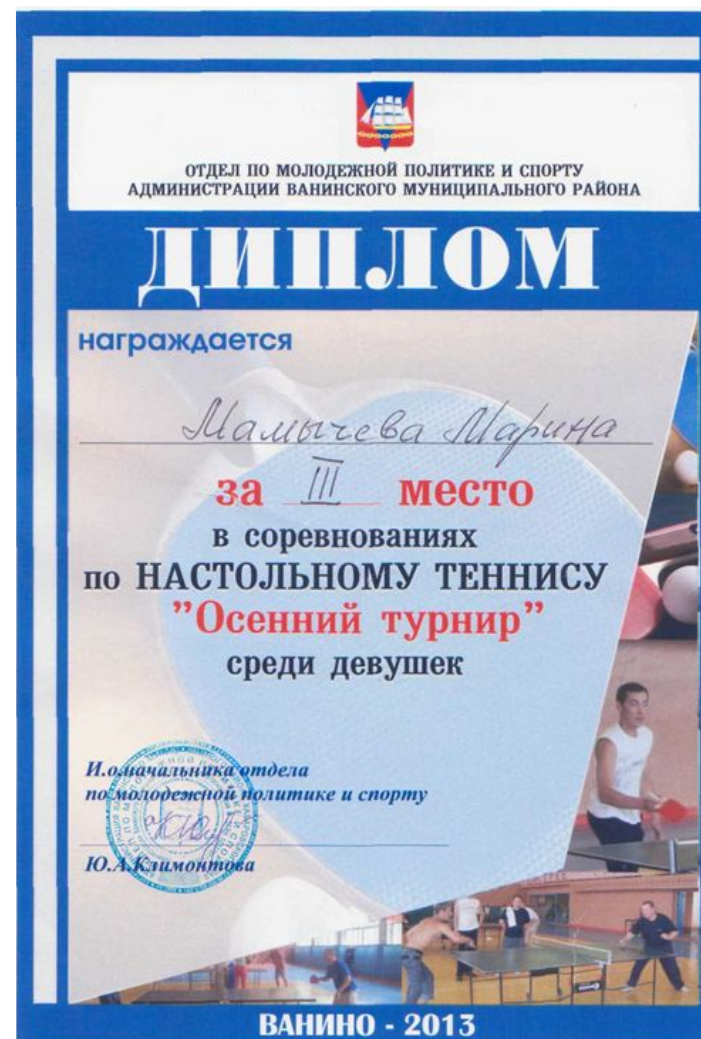
15.01.2014.	Беседа	Если кто-то заболел.
22.01.	Беседа	Закаливание и профилактика простудных заболеваний
29.01.	Беседа	Азбука здоровья – Витамины
5.02.	Беседа-размышление	Почему подростки курят?
12.02.	Беседа-презентация. Проведение опыта.	Алкоголь и его влияние на организм подростков.
19.02.	Беседа-презентация	Наркотики - путь в бездну
26.02.	Спортивное развлечение совместно с учителем физкультуры	Спорт - ты наш самый лучший друг. Спортивное развлечение, приуроченное к зимним олимпийским играм в Сочи.
5.03.	Стенгазета	Выпуск стенгазеты «Вредные привычки»
12.03.	Беседа-презентация	Жевательная резинка - вред или польза.
19.03.	Беседа	Как сохранить улыбку красивой?
2.04.	Беседа с просмотром видеофильма	Изменения в организме девушки.
9.04.	Беседа	Диета девушки.
16.04.	Беседа с элементами тренинга	Что значит быть красивой?
23.04.	Тренинг	Секреты хорошего настроения
30.04.	Беседа	Стресс и способы его снятия
7.05.	Спортивная эстафета	«И помнит мир спасённый...» Эстафетное соревнование, приуроченное ко дню Победы
14.05.	Конкурс рисунков	Мы выбираем здоровье
21.05.	Составление памяток	23 мая - Всемирный день без табака.
28.05.	Занятие-развлечение	В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!

## Ожидаемые результаты:

- Формирование отношения воспитанников к своему здоровью как к основному фактору успеха на всех этапах жизни;
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья воспитанников;
- Снижение уровня тревожности воспитанников;
- Владение навыками управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Создание положительных эмоций (настроения) для воспитанников;
- Наличие мотивации детей к постоянным занятиям физкультурой и спортом;
- Снижение числа детей подверженных воздействию вредных привычек;
- Выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- Знания о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- Проявление у воспитанников умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения (соблюдение режима труда и отдыха, профилактика переутомления);
- Пропаганда среди воспитанников здорового образа жизни, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом.



Участие в соревнованиях по настольному теннису среди девушек.



# Открытое занятие «Тропа здоровья»





# Памятки о вреде курения

## КУРЕНИЕ наносит непоправимый вред вашему **ЗДОРОВЬЮ!**

1. Из-за курильщиков **рак лёгких**, занимавший в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на **второе место в мире.**



2. Избежавшие рака лёгких страдают **астмой и хроническим бронхитом**, раздрающим на части лёгкие и трахеи. Они захлёбываются собственной зелёной или гнойно-коричневой мокротой.

3. Те, кто "умудряется" избежать рака желудка от сглатывания ядовитой слюны, отделяются "лёгким испугом" -

чередованиями **поносов с запорами, колитами, гастритами, язвами желудка, двенадцатипёрстной кишки и геморроем.**

4. Никотин сужает просвет артерий. Нарушается доступ кислорода и питания к тканям ног, в результате чего они **отмирают от элементарной гангрены!**



5. Небольшие дозы никотина искусственно повышают артериальное давление, которое организм пытается нормализовать **выскакиванием в кровь**

соответствующих гормонов и уменьшением пропускной способности капилляров сердечно-сосудистой системы. На это курильщик отвечает новой порцией никотина, которая превышает предельно допустимую для здорового организма норму, что **приводит к угнетению психики, гормональной и сердечно-сосудистой систем организма.**

6. Стенки кровеносных сосудов от экстремального сжатия и расширения сначала теряют упругость, а затем, становятся хрупкими и лопаются. **Возникают тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит, раковые опухоли.**

7. **курить вредно..**



# Памятки о вреде курения

1. **Табак** - единственный легальный потребительский продукт, который **убивает** половину своих постоянных потребителей.

2. **Табак** - это универсальный сосудистый **ЯД**. Он поражает все структуры и ткани организма.

**ЭТО ВЫСАСЫВАЕТ**



3. По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.

4. Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.

5. 30% людей, обращающихся за медицинской помощью,

имеют заболевания, вызванные табакокурением.

6. Курильщик не доживает 12 - 17 лет до естественной смерти.



7. Действие никотина на курильщика в научной медицинской литературе сравнивается с действием знаменитого яда "кураре", **ПАРАЛИЗУЮЩЕГО** систему организма.

8. 100 выкуренных сигарет по степени токсичности приравниваются к 1 году работы на вредном производстве.

9. Ежегодно от причин, связанных с табакокурением,

умирает больше 500 000 человек!

**КУРЕНИЕ наносит непоправимый вред вашему ЗДОРОВЬЮ!**

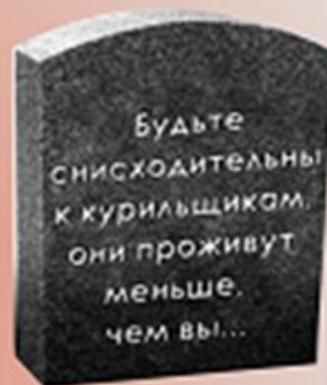
**ЭТО** - медленное **ОТРАВЛЕНИЕ** организма **ЯДОХИМИКАТАМИ**.

**ОСНОВНОЕ ОТРАВЛЯЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО - НИКОТИН.**

**НИКОТИН** - **ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД**,

через 1-2 мин. он поражает клетки мозга.

**ВСЬ ОРГАНИЗМ ИСПЫТЫВАЕТ УДУШЬЕ!**



Вы хотите долго жить?  
**ЖИВИТЕ ТРЕЗВО!**



## Методика В.Д. Пурна «Что мешает мне вести здоровый образ жизни»

**Цель методики:** Выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

Инструкция для диагноста:

*Учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:*

5 – всегда;

4 – часто;

3 – иногда;

2 – редко;

1 – никогда.

*Утверждения:*

«Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни...»

...Состояние моего здоровья.

...Семейные проблемы.

...Погодно-климатические условия.

...Недостаток свободного времени.

...Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.

...Дурная компания во дворе, на улице.

...Дурная компания из числа одноклассников.

...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

Спасибо за  
внимание!