

**Проект  
«ЗДОРОВЬЕ. ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
«Здоровые привычки»**

**Автор проекта: Пятаева С.В.,  
классный руководитель  
МБОУ «ООШ №5»  
город Лесосибирск**

# Актуальность

- **Нарушение осанки – 1 чел**
- **Нарушение зрения – 5 чел / 18%**
- **Дефекты речи – 5 чел / 18%**
- **I группа – 22 чел**

# Актуальность

- Утренняя зарядка 5 чел – 18%.
- Закаливание 3 чел – 11%
- Спортивные секции 3 чел – 11%
- Танцы 4 чел – 14%
- Спортивные увлечения 4 чел – 14%
- Катание на коньках 10 чел – 36%
- Продолжительность сна 21ч, 22ч, 23 ч
- Соблюдение режима дня 10 чел – 36%
- Полезные продукты – фрукты , овощи, соки, салаты, молоко, йогурты, лук, чеснок, орехи, каши (гречневая, овсяная, манная), супы

# Проблема

- **ОРВИ, ОРЗ – 800 ч  
(по 3 урока на каждого)**
- **Правила гигиены**
- **Посещаемость спортивных секций**

# Цель

- **Создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии здорового образа жизни**

# Задачи

- **Внедрять здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья школьников**
- **Формировать у учащихся необходимый уровень грамотности по вопросам ЗОЖ**
- **Повысить интерес к спортивным мероприятиям**
- **Обеспечить условия сохранения, поддержки и развития индивидуальности ребёнка**
- **Проводить мониторинг диагностики здоровья и психофизического состояния учащихся**

# Принципы проекта

- **У каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать**
- **Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять**
- **Сотрудничество классного руководителя и родителей**

# Участники проекта

- **Классный руководитель**
- **Учитель физкультуры**
- **Учащиеся класса**
- **Педагог-психолог**
- **Учитель-логопед**
- **Медицинский работник**
- **Родители**



# Направления

- **Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени**
- **Внеурочные спортивные мероприятия**
- **Внеклассная воспитательная работа**
- **Работа с родителями**

# Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени

- **Часы здоровья**
- **Физминутки**
- **Смена видов деятельности на уроках**
- **Гимнастика для глаз**
- **Питьевой режим**
- **Проветривание**
- **Создание благоприятного психологического климата**

# Внеурочные спортивные мероприятия

- **Спортивные праздники**
- **Эстафеты**
- **Подвижные игры**
- **Посещение катка**

# Спортивные праздники

- *Сентябрь* – День Здоровья
- *Октябрь* – «В здоровом теле – здоровый дух»
- *Февраль* – День мальчиков

**Спортивные эстафеты для мальчиков**

***«Самый спортивный мальчик»***

- *Март* – День девочек

**Эстафеты для девочек**

***«Самая спортивная девочка»***

- *Апрель* – Неделя Здоровья

# «Живём без докторов»

*Сентябрь*

- *Беседа-диалог «Режим дня. Переход во II смену»* (памятка)

*Апрель*

- *Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»*
- *Беседа «Спортивные секции нашего микрорайона»*

# «Уроки Айболита»

*Сентябрь*

- **«Самый здоровый»** - начало конкурса

*Октябрь*

- **«Путешествие по Глазограду»** (памятка)

*Ноябрь*

- **«Путешествие по Зубограду»** (памятка)

*Май*

- **«Самый здоровый»** - ИТОГ

# «Уроки Мойдодыра»

*Декабрь*

- Игровая программа  
**«Друзья Вода и мыло»** ( памятка)

# «Уроки Знайки»

*Январь*

- Занятие «**Как не замёрзнуть в холода**»

*Февраль*

- Классный час «**Правила пользования телефонами**»



# Работа с родителями

- **«Режим дня младшего школьника»**
- **«Поговорим о мобильных телефонах»**
- **Круглый стол «Как воспитать у ребёнка здоровую привычку»**
- **«Как часто ваш ребёнок плачет?»**

# Ожидаемые результаты

- Оформление «Уголка Здоровья» в классе
- Памятки «Режим дня», «Уход за зубами», «Гимнастика для глаз»
- Работа санитаров
- Здоровьесберегающие технологии – **офтальмотренажёры**
- Мотивация обучающихся на **ЗОЖ**
- Сохранение и укрепление **здоровья** учащихся класса

# Прогнозируемые показатели результативности

- **Снижение** количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний
- **Отсутствие увеличения** количества детей с нарушением осанки и зрения
- **Сформированность** у учащихся и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ (тестирование)