

*Муниципальное образование Темрюкский район*

*станция Фонталовская*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*основная общеобразовательная школа № 19*

*муниципального образования Темрюкский район*

*«Здоровым быть всегда, это – здорово!»*

*Социальный проект*

*Автор: учитель начальных классов МБОУ-ООШ № 19*

*Евгеньева Елена Александровна*

## *Паспорт проекта*

<i>Название проекта</i>	<i>«Здоровым быть всегда, это – здорово!»</i>	
<i>Организация</i>	<i>МБОУ-ООШ № 19, станция Фонталовская, ул. Собина 9, т. 89504152193</i>	
<i>Руководитель учреждения</i>	<i>Коваленко Ольга Александровна</i>	
<i>Автор проекта</i>	<i>Евгеньева Елена Александровна, учитель начальных классов, первой квалификационной категории</i>	
<i>Заказчики</i>	<i>Родители, администрация и педагогический коллектив начальной школы.</i>	
<i>Численность участников проекта</i>	<i>138 чел.</i>	<i>В том числе детей (7-10 лет) - 48 чел. Родителей – 85 чел. Учителей начальных классов- 4 человека, учитель физической культуры -1.</i>
<i>Краткое содержание проекта</i>	<i>Проект предполагает способствовать формированию и развитию здоровьесберегающей компетенции участников проекта для приобретения ими навыков здорового образа жизни путём проведения оздоровительных и пропагандистско-просветительских мероприятий, направленных на формирование у детей потребности ведения здорового образа жизни.</i>	
<i>Срок реализации проекта</i>	<i>Два месяца (с 1 октября по 1 декабря 2021г) 2021-2022 уч.г.</i>	
<i>География проекта</i>	<i>Краснодарский край, Темрюкский район, станция Фонталовская.</i>	
<i>Основание для разработки Проекта</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>- Закон «Об образовании»</i></li> <li><i>- Национальная доктрина образования РФ до 2025 г.</i></li> <li><i>- Конвенция о правах ребёнка</i></li> <li><i>- Закон РФ «О правах ребёнка»</i></li> </ul>	

## **Актуальность проекта**

*Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают – и как его сохранить, и чем поправить, и что пить и есть, чтобы его не подорвать. И делаем мы для сохранения здоровья как будто бы все больше и лучше, но результат пока неутешительный. Увы, касается это и наших детей. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 10% школьников относится к числу здоровых, 50% имеют патологию, а 40% - относятся к группе риска.*

*Младший возраст является периодом особенно интенсивного обучения, имеющего большое значение для дальнейшего развития личности, поскольку все последующие фазы развития основаны на этой стадии, и именно идеи педагогики оздоровления в младшем школьном возрасте должны занимать ведущее место в учебном процессе начальной школы.*

*Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 16-17 лет этой средой является школа, так как для детей 80% времени его бодрствования связано именно со школой.*

*В этой связи перед школой встают сразу две задачи. Во-первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым ребенок приходит в образовательное учреждение. А во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни, чтобы ребенок желал и мог, например, иметь хорошую осанку, спокойный нрав, комфортно себя чувствовать без сигарет или наркотиков.*

*Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха – основная задача нашей школы.*



**Главная цель** проекта «Здоровым быть всегда, это – здорово!»

- повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих, а учителей к внедрению здоровьесберегающих технологий.

**Задачи проекта** «Здоровым быть всегда, это – здорово!»:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- развитие субъектного, ответственного отношения школьников к своему здоровью;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- формирование у младших школьников устойчивой мотивации к отказу от табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков;
- овладение умениями противостоять негативному давлению социума;
- привлечение внимания младших школьников к физической активности, как составной части здорового образа жизни;
- освоение учащимися знаний о здоровом питании;
- освоение и использование в работе современных и инновационных здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение психологического комфорта и условий для самосовершенствования личности ученика.

**Данный проект** является частью реализации общешкольной программы по здоровьесбережению учащихся «Школа - территория здоровья» и **рассчитан на 2 месяца**. В результате реализации данного проекта у учащихся будут сформированы основные понятия о ЗОЖ (процедуры закаливания, принципы рационального питания, формы активного отдыха и др.) и приобретены навыки здорового образа жизни, а также привлечено внимание общественности к проблеме здоровья детей.

**Программа проекта** вовлекает ребят **младшего школьного возраста (1-4-х классов, 7-10 лет)** и разных физических возможностей в увлекательные события, конкурсы, акции, сосредоточенные вокруг центральной темы проекта – темы здорового образа жизни.

## *Участники проекта*

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ  
МБОУ-ООШ № 19**

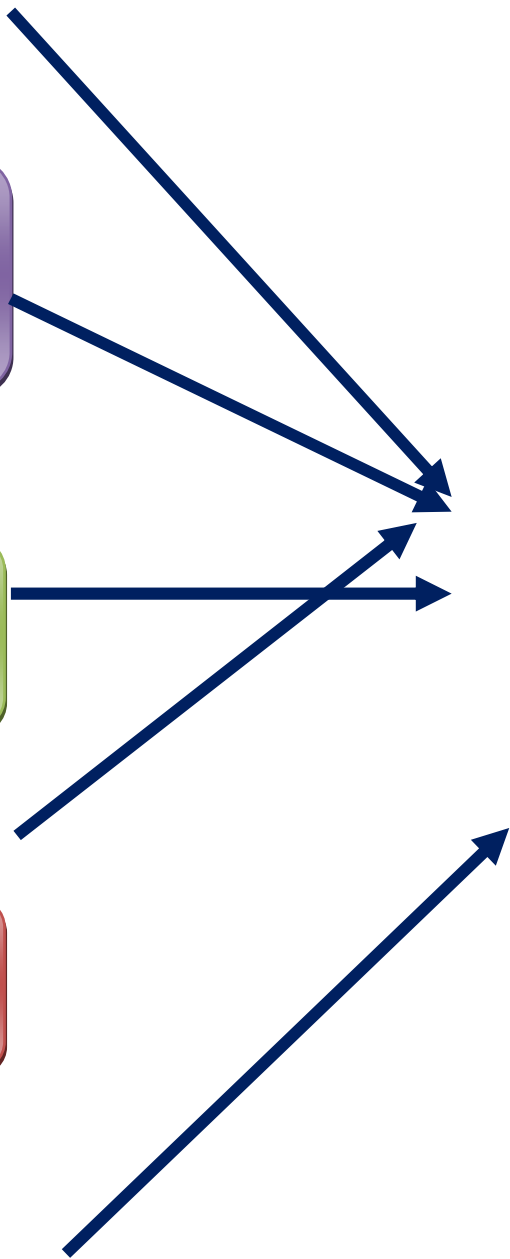
**РОДИТЕЛИ  
УЧАЩИХСЯ  
1-4-Х КЛАССОВ**

**УЧЕНИЧЕСКОЕ  
САМОУПРАВЛЕНИЕ**

**Школьный  
психолог**

**РАБОТНИКИ  
ШКОЛЬНОГО ПУНКТА  
ПИТАНИЯ**

**У  
Ч  
А  
Щ  
И  
Е  
С  
Я  
1-4-х  
К  
Л  
А  
С  
С  
О  
В**



### **Предметы, знания которых используются и углубляются в ходе проекта:**

физическая культура, окружающий мир, литература, русский язык, математика, изобразительное искусство, информатика, внеурочная и внеклассная деятельность учащихся.

### **Основополагающие вопросы проекта:**

- В чём ценность здоровья и можем ли мы влиять на своё здоровье?
- Как найти индивидуальный подход к потенциалу здоровья каждого ребёнка?
- Как научиться управлять состоянием своего здоровья?

### **Проблемные вопросы проекта:**

- Как зависит здоровье общества от каждого из нас?
- Что нужно, чтобы быть здоровым?
- ЗОЖ - это необходимость или дань моде?
- Как здоровый образ жизни влияет на качество и продолжительность жизни?
- Как личная ответственность за своё поведение может быть связана со здоровьем?

### **Учебные вопросы проекта:**

- Является ли здоровье важной составляющей частью жизни людей?
- Каковы пять критериев здоровья человека?
- Каковы факторы влияющие на здоровье и благополучие человека?
- Как продолжительность жизни связана со здоровьем?
- К чему ведёт безответственное отношение человека к своему здоровью?
- В чём заключается опасность для людей, не считающих алкоголь врагом?
- В чём коварство "дружбы" с табаком?
- Каковы золотые правила здорового образа жизни и как они соблюдаются школьниками?

### **Этапы реализации проекта**

#### **I этап – подготовительный (с 1 октября по 21 октября 2021г.)**

Проведение в 1-4-х классах диспутов, бесед, анкетирования учащихся и родителей, мониторинги состояния здоровья учащихся. Для привлечения внимания школьников к физической активности, как составной части здорового образа жизни, проводятся конкурсы коллажей, плакатов, рисунков «Здоровым - быть здорово», «Еда без вреда», «Мой любимый вид спорта», «Здоровые люди, на здоровой планете».

#### **II этап – основной (с 22 октября по 11 ноября 2021г.)**

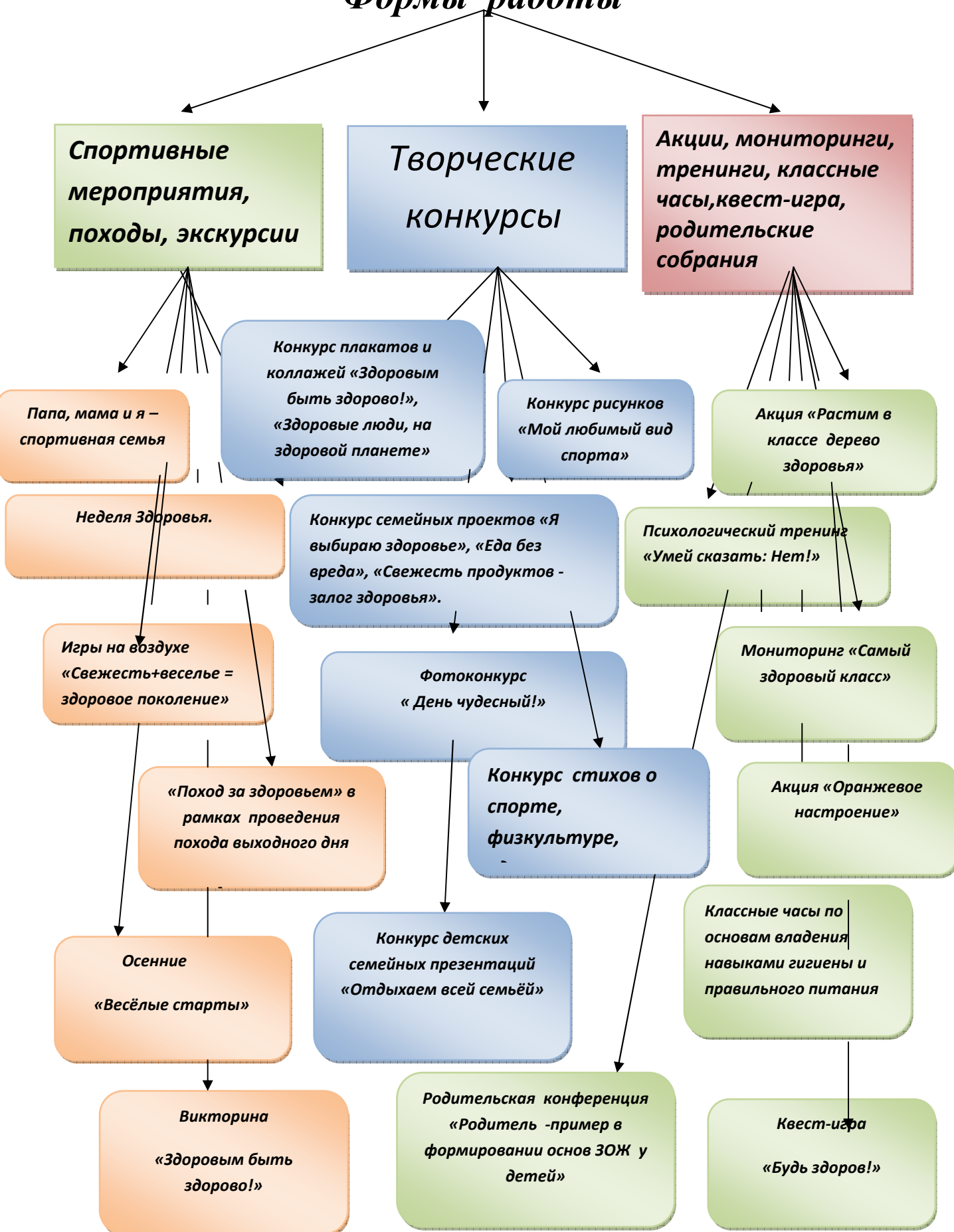
Организация походов выходного дня «В поход за здоровьем», проведение 5-минуток здоровья на переменах, проведение «Дня здоровья», акций «Оранжевое настроение» и «Растим в классе Дерево здоровья», проведение родительской конференции «Родитель-пример в формировании у ребёнка основ ЗОЖ», проведение осенних «веселых стартов», проведение общей квест-игры «Будь здоров!», а по классам классных часов по основам гигиены и правильного питания с привлечением специалистов (работников школьной столовой).

#### **III этап – заключительный (с 12 ноября по 1 декабря 2021г.). Рефлексия.**

Создание семейных презентаций и проектов «Активный отдых всей семьёй», «Я выбираю здоровье», «Еда без вреда», «Свежесть продуктов - залог здоровья», фотоконкурс «День чудесный», создание буклета «Заповеди здоровья».

Освещение итогов реализации проекта в СМИ и на сайте школы.

## Формы работы



## ***Ожидаемые результаты***

- 1. Не менее чем 48 человек - учащихся МБОУ-ООШ № 19 будут информированы о технологиях формирования ЗОЖ.*
- 2. Не менее чем 94 родителей получают значимую информацию по формированию у детей младшего школьного возраста основ ЗОЖ, включатся в общешкольный, общегородской и общегосударственный процесс воспитания физически и нравственно здорового поколения.*
- 3. Между различными организациями, работающими в сфере здорового образа жизни, будет установлено сотрудничество, обмен опытом и ресурсами.*
- 4. Увеличится число желающих освоить способы сохранения своего здоровья.*
- 5. Улучшится психологический климат в детских классных коллективах.*
- 6. Снизится количество учащихся с девиантным поведением и вредными привычками.*
- 7. Учащиеся научатся рационально использовать свободное время.*
- 8. Установится более тесное сотрудничество между родителями и педагогическим коллективом, что благотворно отразится на качестве обучения детей.*



## ***Деятельность в рамках проекта***



1. Реализация проекта начинается с мониторинга физического здоровья учащихся. Необходимо поговорить с фельдшером о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся.

2. Провести анкетирование учащихся с целью выяснения как часто в их жизни присутствует спорт и физкультура, и что они хотели бы узнать по теме проекта.

3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта

4. Малый педсовет с учителями, работающими в классе с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.

5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы. Участники проекта создают группу «Здоровый образ жизни», приглашают единомышленников. Далее учащиеся делятся на группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация, трансляция опыта). Проводят утренние зарядки в школе. Помогают в проведении во всех спортивных мероприятиях. Школьники получают задание создать плакат, фотоколлаж (или просто – коллаж), или – даже - карикатуру на тему здоровья и нездоровья, здорового и нездорового образа жизни. Это могут быть высказывания мудрецов древности или наших современников, юмористические картинки соответствующей тематики (выполненные при помощи программы Photoshop и др. графических редакторов), классическая карикатура, нарисованная от руки и т.д.

Также ребята могут создать два стенда по результатам «мозгового штурма» младших классов или общешкольного «мозгового штурма»: быть здоровым – это \_\_\_\_\_ (ответы школьников), быть больным – это \_\_\_\_\_ (ответы школьников).

Также в этот период в классах можно начать выращивать **ДЕРЕВЬЯ ЗДОРОВЬЯ** с личными обязательствами детей: делать зарядку, чистить зубы, мыть руки перед едой, не пить газированные напитки и т.д. Родителям предлагается, сделать зарядку совместно со своими детьми, это будет отличный заряд бодрости и хорошего настроения всем.



**На этапе рефлексии** можно проанализировать результаты, которые достигнуты, устроить конкурс выращенных деревьев с фото-отчётом и мнением родителей по принятым обязательствам детей.



### **Акция «Оранжевое настроение».**

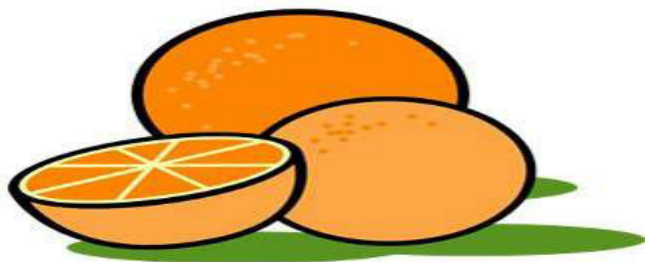
*Всем известно, что осень – это период, когда солнце уже не поднимается высоко, дни становятся короче, а ночи длиннее. Моросят мелкие холодные дожди, по утрам стелются туманы. Порывы ветра срывают с деревьев желтые, багряные и лиловые листья, которые устилают землю пестрым ковром. Начинается пора листопада. Деревья постепенно теряют свой пышный яркий убор, ветви их обнажаются. Постепенно солнечного света все меньше, а также ярких и радостных красок, тепла и, конечно же, витаминов. Всё это не лучшим образом сказывается на здоровье наших детей, особенно, младших школьников. В этот сложный период стоит провести акцию «Оранжевое настроение».*

*В течение недели дети могут стать активными участниками творческих групп по созданию весёлых коллажей из рисунков овощей и фруктов, имеющих солнечный жизнерадостный оттенок.*

*Каждому ребёнку, получившему «5», в штабе воспитательной работы дарится мандарин или апельсин (в этом случае необходимо установить тесный контакт с родителями и попросить их обеспечить свои классы цитрусовыми, предварительно выяснив наличие аллергиков в классе)*

*Ребятам предлагается в течение недели спрашивать друг у друга: «Как настроение?», «Как здоровье?» и отвечать «Оранжевое!», «Оранжево!», искусственно поднимая тем самым своё настроение и иммунитет. Дежурному классу предлагается назначить дежурных у главного входа, что бы дети приветствовали друг друга с улыбкой и хорошим настроением.*

*В коридорах школы можно развесить оранжевые улыбки с текстами детских анекдотов, шуток, загадок. Улыбка и юмор – хорошие помощники в деле поднятия иммунитета.*



### **Заповеди здоровья.**

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
2. Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Ты должен питать свое тело только не переработанными живыми продуктами.
4. Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
5. Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.



