Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Рожки Малмыжского района Кировской области

**Формирование основ здорового образа жизни у учащихся через проектную деятельность**

Перемечева Наталья Михайловна,

заместитель директора по ВР, учитель основ безопасности жизнедеятельности, I категория

с. Рожки

2012 год

**Формирование здорового образа жизни учащихся через проектную деятельность**

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

«Забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все всё знают – и как его сохранить, и чем его поправить, и что пить и есть, чтобы его не подорвать. И делаем мы для сохранения здоровья как будто всё больше и лучше, но результат получается – сами знаете какой…

Увы, касается это и наших детей. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 10% школьников относятся к числу здоровых, 50 % – имеют патологию, а 40 % – относятся к группе риска.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно-полезным трудом. Профилактика детских заболеваний является хорошо окупаемым капиталовложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение.

«Без здоровых детей нет здорового общества…» Сегодня, когда многократно возрастает количество больных детей, эти слова приобретают особый смысл и значение.

По данным медицинского осмотра 2012 года 135 учащихся нашей школы только 9% детей абсолютно здоровы, 6 учеников имеют III группу здоровья, из них 3 – первоклассника. Среди самых распространенных заболеваний: нарушения остроты зрения и осанки, кариес, заболевания дыхательной системы, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы и диффузное увеличение щитовидной железы.

Главная ценность, которая даётся человеку с рождения – это **здоровье**. Среди **факторов** влияющих на здоровье, 20% – наследственные, 10% зависят от качества и эффективности медицинской помощи, 20% составляют факторы внешней среды и 50% зависит от образа жизни (ак. м. н. Ю. П. Лисицын).

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Формирование основ здорового образа жизни должно начинаться у детей с самого раннего возраста, должно происходить непрерывно и целенаправленно.

В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. При всех достоинствах большинства существующих систем обучения детей «здоровому образу жизни», общим их недостатком является то, что они сконцентрированы на информационном уровне. Ребенок рассматривается исключительно как объект для обучения, как «пустой сосуд», который надо наполнить «правильными» знаниями о здоровье, привить ему полезные навыки.

Общеизвестно, что «правильные» знания совсем не предполагают «правильное» поведение, поступок, действие. Между ними очень большая дистанция. Чтобы «правильное» знание помогло выбору «правильного» поведения, нужна мотивация, побуждение к действию, другие подходы и методы.

**Цель обучения учащихся здоровому образу жизни** – формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Организация работы по формированию здорового образа жизни предполагает **решение следующих задач**:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

- закрепление гигиенических навыков и привычек;

- приобщение к разумной физической активности;

- обучение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Одной из самых эффективных форм работы я считаю организацию **проектной деятельности учащихся**.

Проектирование предполагает соединение теоретических знаний, практических навыков и умений, полученных в ходе учебного процесса с формированием активной жизненной позиции. Использование проектного метода в учебно-воспитательном процессе позволяет развивать творческое мышление и воображение ребенка

Проектная деятельность – метод научного исследования, который раскрепощает ребёнка, повышает уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствует эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, снижается тревожность и психическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников. Таким образом, проектную технологию можно считать *здоровьесберегающей.*

Проектная деятельность тематически направленная на формирование здорового образа жизни:

* позволяет решать проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, формирует знания о здоровье и Здоровом образе жизни,
* способствует выполнению профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях
* определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Метод учебного проекта – это одна из личностно ориентированных технологий, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта, интегрирующий в себе проблемный подход, групповые методы, рефлексивные, презентативные, исследовательские, поисковые и прочие методики.

Проект, как комплексный и многоцелевой метод, имеет большое количество видов и разновидностей:

1. По доминирующей направленности деятельности участников:

* исследовательский («Здоровье и компьютер»);
* информационный («Мы – за ЗОЖ»);
* игровой
* практико- ориентированный («Школьный двор» «Нужны дорожные знаки)

2. По количеству участников:

* индивидуальный;
* групповой;
* коллективный.

3. По продолжительности:

* мини-проект;
* краткосрочный;
* среднесрочный;
* долгосрочный.

Любой проект, независимо от типа, имеет практически одинаковую структуру и **этапы работы** над ним, на каждом из которых учитель и ученики выполняют определенные функции:

1. Мотивационно - целевой.

2. Исследовательский

3.Проектировочный

4. Технологический

5. Практический

6. Контрольно - корректирующий

7. Презентационный

8. Аналитико-рефлексивный.

В ходе работы над проектом команда школьников разрабатывает, а затем успешно реализует свой проект. Обязательная реализация проекта приучает детей к практике и ответственности за свои действия.

Следует отметить, что наиболее успешным подведением итогов проектной деятельности школьников является защита реализованного проекта, что, помимо всего прочего, способствует формированию навыков эффективной презентации полученных результатов.

**Реализованы социальные проекты:**

* + 2008 г. «Нужны дорожные знаки». Авторы учащиеся 7 класса, руководитель Перемечева Н. М.
  + 2008 - 2010 гг. «Школьный сад». Авторы учащиеся 7 класса, руководители Кучкова Р. Б. и Перемечева Н. М.
  + 2008 г. – дизайн классных комнат и столовой.
  + 2008 г. «Автобусный павильон». Авторы учащиеся 9 класса, руководитель Медведева О. Р.
  + 2009 - 2010 г.г. «Наш школьный двор». Учащиеся 1-11 классов, классные руководители, родители.

1. В 2008 году школа получила Диплом I степени в районе в номинации «Школа комфорта и уюта».

**Проект «Спортивная площадка».**

Учащиеся 8 класса – это класс, увлечённый спортом.

Весной и осеньюуроки физической культуры проходят именно там. В это время ученики занимаются легкой атлетикой, выполняют беговые, прыжковые упражнения. А на школьном стадионе нет беговой дорожки, прыжковая яма в ненадлежащем состоянии, полоса препятствий выглядит не эстетично. В связи с вышеизложенным участники проекта посчитали необходимым направить свои усилия на благоустройство школьной площадки и улучшение результатов физической подготовки учащихся. Под руководством Ф. Г. Гариповой и Т. Н. Степановой восьмиклассники улучшили общее состояние некоторых элементов школьной спортивной площадки:

1. Перекопали и добавили речного песка в прыжковую яму;
2. Оформили края дорожки для разбега;
3. Обозначили, насыпали и выровняли беговую дорожку;
4. Покрасили полосу препятствий в цвета российского флага.

Проект «Спортивная площадка» перспективен, потому что учащимся нашей школы предоставлены хорошие условия для занятий по физической культуре; окрашенная полоса препятствий создает хорошее настроение и просто радует всех своим красочным видом.

**Результаты.**

Реализация представленного направления формирования культуры здоровья и здорового образа жизни имеет **положительные результаты**:

* Отсутствует отрицательная динамика заболеваемости учащихся (диаграммы по группе здоровья и физкульт.).
* Проекты эффективно используются для проведения классных часов, родительских собраний, в учебной деятельности, формируя познавательный интерес, культуру здорового образа жизни.
* Созданные учащимися проекты представляются на различных уровнях, формируют информационные ресурсы школьной образовательной среды.
* Проекты охватывают всех участников образовательного пространства (учащихся, учителей, родителей).

**Вывод:**

«Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной». М. Монтень.

Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, но и физически.

Роль педагога в сохранении здоровья учащихся значительна, и я учу детей не только школьным предметам, но и осознанному отношению к своему здоровью.

Наступило другое время ― Время Здоровых Людей. Сейчас модно быть здоровым и активным, модно выглядеть красиво ― красота здорового человека ― это всегда прекрасно. Так давайте прививать новый тренд ― тренд здорового образа жизни и следовать за модой!

Каждая школа должна стать «школой здорового стиля жизни»!

**Анкетирование ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-во учащихся | Кол-во родителей | Кол-во педагогов |
| 1 | 9 | 8 |  |
| 2 | 12 | 10 |
| 3 | 10 | 10 |
| 4 | 11 | 11 |
| 5 | 9 | 9 |
| 6 | 13 | 10 |
| 7 | 16 | 8 |
| 8 | 14 | 10 |
| 9 | 14 | 9 |
| 10 | 13 | 7 |
| 11 | 13 | 13 |
| **Итого** | **134** | **102** | **16** |

**1 вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Варианты | Ответы учащихся | Ответы родителей | Ответы педагогов |
| 1 | Занятия физкультурой и спортом | **134 - 100%** | **102 - 100%** | **16 – 100%** |
| 2 | Отсутствие вредных привычек | **134 - 100%** | **100 – 98 %** | **16- 100%** |
| 3 | Личная гигиена | **103 – 77 %** | **12- 12 %** | **15 – 94 %** |
| 4 | Рациональное питание | **98 - 73 %** | **102 - 100 %** | **16 – 100%** |
| 5 | Здоровый сон | **95 - 71 %** | **76 – 75 %** | **14 – 87 %** |
| 6 | Соблюдение режима дня | **82 - 62 %** | **102 - 100%** | **15 – 94 %** |
| 7 | Профилактика заболеваний | **51 – 38 %** | **43 - 42 %** | **12 – 75 %** |
| 8 | Положительные эмоции | **40 - 30 %** |  | **3 – 19 %** |
| 9 | Физический труд | **39 – 29 %** | **89 – 87 %** | **16 – 100%** |
| 10 | Хорошие отношения в семье | **33 – 25 %** | **25 – 24 %** | **13 - 81 %** |
| 1 | Соблюдение правил безопасности | **16 - 12 %** | **11 – 10 %** | **13 - 81 %** |
| 12 | Знание информации о здоровом образе жизни | **14 – 10 %** | **9 – 8 %** | **10 - 62 %** |

**2 вопрос: Для чего нужно вести здоровый образ жизни?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Варианты | Ответили учащиеся | Ответили родители | Ответили учителя |
| 1 | Быть здоровым | **134 – 100%** | **102 - 100%** | **16 – 100%** |
| 2 | Быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру | **81 – 60 %** | **73 - 71 %** | **12 – 75 %** |
| 3 | Иметь хорошую семью, детей | **34 - 25 %** | **42 – 41 %** | **14 – 87 %** |
| 4 | Получить профессию, работу | **27 – 20 %** | **16 -15 %** | **13 -81 %** |
| 5 | Состояться как человек и личность | **13 -10 %** | **2 -2 %** | **7 – 44 %** |

**Диагностика по группам здоровья:**

**2010 год**

**2011 год**

**2012 год**

**Диагностика по группам здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **2009 г.** | **2010 г.** | **2011 г.** | **2012 г.** |
| 1 группа | 44 | 35 | 35 | 12 |
| 2 группа | 114 | 113 | 97 | 117 |
| 3 группа | 10 | 14 | 10 | 6 |
| **Всего** | 168 | 162 | 142 | 135 |

**Физкультурная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурная группа** | **2009 г.** | **2010 г.** | **2011 г.** | **2012 г.** |
| Основная | 152 | 153 | 136 | 128 |
| Подготовительная | 14 | 7 | 5 | 6 |
| Специальная | 2 | 2 | 1 | 1 |
| **Всего** | 168 | 162 | 142 | 135 |