Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №11 Павлово-Посадского муниципального района Московской области

142541 г.п. Большие Дворы Павлово-Посадского муниципального района Московской области ,ул. Спортивная, д. 12, тел.(49643) 79-569 E-mail-school\_11.12@mail.ru

**Проект:** «Счастливый ученик- **здоровый** ученик!»

***Паспорт проекта.***

***Продолжительность:*** 4 года (время обучения обучающихся в начальной школе 1-4 кл).

***Участники проекта:*** обучающиеся 1 "А" класса (22 ч.), родители (34ч.).

***Актуальность проекта:***

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании- красная нить президентской инициативы «Наша новая школа», ФГОС.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Главной задачей по укреплению здоровья детей в школе является формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе.

***Цель:***  раскрыть детям основы здоро­вого образа жизни, позволяю­щие эффективно решать одну из са­мых акту­альнейших задач современ­ного образования — формиро­вание здоро­вого об­раза жизни младших школьников (обучение детей эле­ментарным приёмам здорового об­раза жизни , содействие оздоровлению уча­щихся.

**Задачи проекта.**

Образовательные:

* обучение детей профи­лакти­ческим ме­тодикам ( оздоровительная гимна­стика, пальце­вая, корри­гирующая, дыха­тельная, для профи­лактики про­студных заболеваний, для бодрости);
* обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицин­ской по­мощи ;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* формирование у учащихся потребности в развитии физических и психических качеств, в использовании занятий плаванием для организации досуга;
* приви­тие детям элемен­тар­ных гигиенических навыков.

Воспитательные:

* желание быть *здоровым душой и те­лом*;
* стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в со­гласии с законами природы, законами бытия;
* содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
* воспитание у детей культуры питания;
* информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* приобретение навыков *самосовершенствования* при получении зна­ний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

* самостоятельное экспериментирование и поисковая активность де­тей побуж­дают их к *творческому* отношению при выполнении за­даний;
* обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с со­бой и с миром;
* формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответ­ствен­ности* за сохранение и укрепление своего здоровья.

***Участие родителей в реализации проекта.***

Участие в спортивных соревнованиях, творческих семейных конкурсах ,родительских собраниях.

***Предположительный результат:***

благодаря реализации этого проекта у детей появится желание заботиться о своём здоровье (относиться к нему как к ценности), заниматься физической культурой и спортом;

дети узнают о важности соблюдения режима дня, питания, о полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран;

осознают ,что плавание - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, получат возможность улучшить индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

у детей и их родителей сформируется ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

***Продукт проектной деятельности.***

Презентация проекта на родительском собрании «Счастливый ученик- здоровый ученик!», выставки творческих работ обучающихся по итогам конкурсов рисунка, плаката, семейной фотографии, проведение и участие в спортивных соревнованиях, обобщение и распространение опыта работы учителя на районных семинарах учителей начальных классов Павлово- Посадского муниципального района.

**План реализации проекта.**

*I****.Подготовительный этап.***

1.Постановка цели и разработка проекта совместно с родителями обучающихся. 2.Составление расписания работы кружков и секций во внеурочное время .

***II.Деятельный этап.***

***Реализация проекта в 1-4 классах ( 4 года обучения в начальной школе).***

* *Комплекс утренней зарядки (1-4 классы, 2010-2014 уч. г., ежедневно)*
* *Кружок "Школа здоровья" ( в 1 классе, 2010-2011 учебный год)*
* *Кружок " Разговор о правильном питании" (2-4 классы, 2011-2014 учебные года)*
* *Секция " Юный пловец" (1-4 классы, 2010-2014 учебные года)*
* Посещение спортивных секций стадиона "Большедворский" ( биатлон, футбол, карате, хоккей, теннис, ОФП) *(1-4 классы, 2010-2014 учебные года)*

*Реализация проекта по 5 направлениям даёт хороший результат- дети заняты во внеурочное время, активно принимают участие в спортивных соревнованиях, праздниках, семинарах, приглашают на соревнования своих одноклассников и родителей, ведут здоровый образ жизни.*

***Комплекс утренней зарядки*** представляет собой **ежедневное** выполнение перед первым уроком под музыку в течение 5 минут комплекса из 6-8 общеразвивающих упражнений.

Комплексы упражнений меняются не реже одного раза в течение 2 недель или последовательно заменяются по одному упражнению каждые 2-3 дня. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром ("зеркальное" выполнение движений, хлопки в ладошки партнёра и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др.

Музыкальная утренняя зарядка поднимает настроение у обучающихся, способствует позитивному настрою , помогает сохранять бодрость и физическую активность на весь день.

***Кружок "Школа здоровья"****проводится 1 раз в неделю в 1 классе.*

В основе программы кружка положена Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни "Уроки здоровья " для младших школьников Л. А.Обуховой , О.Е. Жиренко. Многочисленные исследования по­следних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные от­кло­нения в со­стоянии здоровья. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопро­сах фор­миро­ва­ния здоровья способствует созданию новых образова­тельно-оздорови­тельных про­грамм , начиная с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка за­кладываются основные навыки по формиро­ванию здорового образа жизни. Программа "Школа здоровья" скорректирована на 33 часа и ориентирована на формирование у ребёнка пози­ции признания ценно­сти здоровья, чувства ответ­ствен­ности за сохранение и укреп­ление своего здоровья, расширение зна­ний и навыков гигиенической культуре. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность са­мих детей, побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям детей в сочета­нии с практически­ми зада­ниями (тре­нинг, оздоровительные минутки, упражне­ния для глаз, для осанки, дыха­тельные уп­ражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игро­выми сюже­тами и персо­нажами. Один из разделов посвящён профилактике заболева­ний у детей младшего школьного возраста и ока­занию доврачебной по­мощи. С детьми прово­дятся заня­тия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, дело­вые игры («Ско­рая по­мощь», «Друзья Вода и Мыло», «Вопросы-от­веты»), ком­плекс уп­ражнений, обще­ние с природой и др. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и разрушающими здоро­вье, и т.д.

***Кружок " Разговор о правильном питании"*** *проводится 1 раз в неделю во 2, 3, 4-ых классах.*Программа кружка составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Программа состоит из трёх модулей.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет ( реализован во 2 классе).

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 8-9 лет( реализован в 3 классе) .

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 9-12 лет( реализован в 4 классе).

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Итогом реализации программы является формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека, информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

Обучающиеся и их семьи активно принимают участие в творческих конкурсах по программе "Разговор о правильном питании" на муниципальном и региональном уровнях.

***Секция " Юный пловец"*** *проводится 1 раз в неделю с 1 по 4 класс. Занятия проводятся в ФОК "Мишутино" г. Павловский Посад .*Программа курса внеурочной деятельности «Юный пловец» разработана на основе комплексной программы «Плавание», авторами которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.  
 Занятия проходят в виде игр, соревнований , эстафет.  
**Цель программы**:

формирование у учащихся потребности в бережном отношении к своему здоровью, в развитии физических и психических качеств, в использовании занятий плаванием для организации досуга.  
**Задачи:**  
1) содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;  
2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками и их совершенствованию;3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые качества;  
4) выработать мотивационные установки на дальнейшее занятие плаванием.

Программа внеурочной деятельности «Юный пловец» большое внимание уделяет игровому фактору. Игра - это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне, делать их более  
Программа «Юный пловец» ориентирована на применение комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. На занятиях используются методы, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются.   
В результате изучения курса обучающийся получит возможность узнать: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, о влиянии плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации, а главное- ребёнок научится плавать.

***Посещение спортивных секций стадиона "Большедворский"*** ( биатлон, футбол, карате, хоккей, теннис, ОФП) *(1-4 классы, 2010-2014 учебные года)*

*На стадионе "Большедворский" все секции ведут профессионалы своего дела, тренеры детской юношеской спортивной школы. Ребята с удовольствием посещают спортивные секции биатлона, настольного тенниса, пионербола, ОФП, карате, хоккея и футбола. В течение учебного года проводятся соревнования разного уровня по всем видам спорта, где у ребят есть возможность проявить себя, достичь высоких результатов, занять призовые места!*

***Мероприятия в рамках проекта.***

*Открытые внеклассные занятия : " Режим дня школьника", " Плох обед , если хлеба нет",*

*"В здоровом теле- здоровый дух!", " Олимпийские талисманы", " Спортивный стадион программы " Разговор о правильном питании",участие в конкурсах семейной фотографии*

*"Путешествие во времени", "Любимое блюдо для сказочного героя",конкурсах детских проектов " Спортивный стадион программы " Разговор о правильном питании", " Мечтаю стать чемпионом!", " Олимпийские игры" , итоговые спортивные соревнования " Весёлые старты", " Мама, папа и я - спортивная семья!", " Мы за здоровый образ жизни!", " У походного костра"*

***Взаимодействие с семьей.***

*Родители воспитанников являются активными участниками всех спортивных мероприятий, классных часов ,конкурсов рисунка, плаката, семейной фотографии, семинаров учителей начальных классов.*

***III.Заключительный этап.***

Презентация проекта на родительском собрании «Счастливый ученик- здоровый ученик!», выставки творческих работ обучающихся по итогам конкурсов рисунка, плаката, семейной фотографии, проведение и участие в спортивных соревнованиях, обобщение и распространение опыта работы учителя на районных семинарах учителей начальных классов Павлово- Посадского муниципального района. Участие в конкурсах детских работ программы "Разговор о правильном питании" ( конкурсов рисунка, плаката, проектов, семейной фотографии на муниципальном и региональном уровне). Спортивные праздники :" Мы за здоровый образ жизни!", " Весёлые старты", " Мама, папа и я - спортивная семья!", " У походного костра"

***Список литературы:***

1.Л.А.Обухова,Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко .135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2013. (Мастерская учителя) . 2.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г. 3.. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2010 г. 4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2010г. 5. Бабенкова*.*Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.  
6.Ганчар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.  
7. В. М. Лях, Л. Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996. 8. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. Физкультура для всей семьи.- М., 1989.