***Проект «Быть здоровым – здорово»***

Подготовила учитель начальных классов

МБС(К)ОУ «Школы – интерната № 1 VII вида»

Мыльникова Наталья Александровна.

**2015**

**Пермь.**

***Проект «Быть здоровым – здорово!»***

**Пояснительная записка.**

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым. Здоровое поколение - это здоровая страна, что складывается от здорового состояния каждого. Если из школы выпускается только 14% здоровых учащихся, можно ли рассчитывать на здоровое общество?

А как быть, если под влиянием факторов школьной среды дети приобретают нервно-психические дисфункции, нарушения осанки, зрения и т.д. Все общественные явления распространяются и на детей. Сегодня мы говорим о наркомании, бродяжничестве, суициде - как результате неумения детей найти свое место в жизни, отсутствии понимания со стороны родителей, педагогов, сверстников. Сегодня все чаще и чаще поднимается вопрос оздоровления нации, о том, что современная школа стала «школой болезней». Следуя за техническим прогрессом, она продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, физической и психической переносимости детьми непомерных перегрузок. В настоящее время классные руководители вынуждены искать новые формы работы по формированию у учащихся и их родителей индивидуального и коллективного опыта здорового образа жизни, повышения эффективности профилактической работы по предупреждению детской преступности, безнадзорности и правонарушений. Проект «Быть здоровым – здорово!» - один из способов использования педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека, воспитания понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

Классным руководителем, совместно с родителями, психологической и социальной службой учреждения, медицинским персоналом школы, а также с участием детей, составлен план мероприятий, учитывающий следующие принципы:

* соответствие возрасту учащихся;
* свобода участия;
* сотворчество;
* актуальность.

**Актуальность** данной проблемы в том, чтобы заинтересовать учащихся, убедить их в необходимости для каждого ведения здорового образа жизни, научить получать удовольствие от активного здорового отдыха.

**Участники проекта**: учащиеся 2 А класса МБС(К)ОУ «Школы – интернат №1», их родители, классный руководитель, психолог, социальный педагог.

**Сроки реализации проекта**: сентябрь 2015г. – февраль 2016г. ( 6 месяцев).

**Цель проекта**: познакомить учащихся с основами здорового образа жизни, культурой сохранения собственного здоровья, ответственностью за здоровье других людей, значением самовоспитания и самосознания в укреплении здоровья; заинтересовать и привлечь к занятиям спортом, здоровым увлечениям.

**Задачи проекта**:

1. Расширение знаний о психическом и физическом здоровье человека,

2. Формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

3. Знакомство учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.

4. Формирование правильного отношения учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

**Формы работы**: беседы, тренинги, тематические встречи, викторины, конкурсы, спортивные соревнования, экскурсии, оздоровительные прогулки, творческие работы, родительское собрание.

**Принцип программы**: от начинающего интересоваться здоровым образом жизни ребенком до осознанной **Я**-позиции учащихся к проблеме сохранения и защиты собственного здоровья.

**Прогноз**: повышение уровня самосознания учащихся по отношению к собственному здоровью, посещаемости спортивных секций, стойкая привычка соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня.

**Реализация проекта.**

***I. Разработка проекта .***

Срок реализации - сентябрь 2015г.

1. Выявление уровня знаний учащихся о ЗОЖ, уровня развития навыков гигиенического поведения, направленного на созидание своего здоровья (анкетирование); сбор информации о том, какие вопросы по теме детям малоизвестны, какие хотелось бы обсудить, какие виды работы им интересны (беседа); подбор соответствующей литературы.

2. Составление плана мероприятий классным руководителем, совместно со школьным психологом и социальным педагогом, родителями, медицинским персоналом, учитывающего пожелания и информационные потребности учащихся.

3. Формирование творческих групп из учащихся для мероприятий, требующих длительной подготовки, распределение заданий.

4. Определение формы выражения итогов проекта – фото-презентация «Быть здоровым – здорово!», выставка творческих работ. Участие в городском конкурсе детских коллективов в номинации «Самый здоровый класс».

***II. Реализация проекта.***

Срок реализации – октябрь 2015г. – январь 2016г.

Проведение запланированных мероприятий, соответствующих целям и задачам проекта.

*Деятельность учащихся:*

* *поиск дополнительной информации,*
* *подготовка докладов и вопросов к викторинам и беседам,*
* *коллективное обсуждение вопросов, чтение – обсуждение,*
* *продумывание и выполнение творческих работ (индивидуальных и коллективных),*
* *участие в тренингах, спортивных соревнованиях, играх,*
* *запись и посещение спортивных секций города,*
* *озеленение и уход за комнатными растениями,*
* *участие в дежурстве и проведении утренней гимнастики,*
* *подготовка и выступление агитбригады*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тема** | **ответственный** | **отметка о выполнении** |
| 1. Гигиена и здоровье.  1). Встреча с мед. сестрой МБС(К)ОУ «Школы - интернат №1» на тему: «Осторожно, грипп!»  2). Беседа – тренинг с участием родителей – медсестры на тему: «Правильная осанка – залог здоровья.»  3). Организация регулярного дежурства учащихся в классе, соблюдение санитарно-гигиенических норм занятий.  4). Выступление агитбригады класса «Береги зубы смолоду!»  5). Участие в школьном конкурсе стихов «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» | Школьная мед.сестра  Галкина Л.В. (родит.), кл.рук.  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель, организатор | 20.11.15  11.11.15  1-4 недели октября  18.11.15  20.10.15 |
| 2. Экология и здоровье.  1). Озеленение кабинета при участии родителей.  2). Экскурсия в ботанический сад «Роль растений в жизни человека».  3). Внеклассное мероприятие «Экологический калейдоскоп». | кл. руководитель, родители  кл. руководитель  кл. руководитель | 2 неделя октября  25.11.15  2.12.15 |
| 3. Спорт и здоровье.  1). Акция «Спортивная секция – это для нас!»  2). Спортивное соревнование «Веселые старты».  3). « Вместе с мамой, вместе с папой…» (соревнование с участием родителей)  4). Организация динамических пауз на переменах с подвижными играми, веселых физкультминуток, утренней гимнастики «Делу – время, потехе – час».  5). Посещение бассейна в «Лицей № 5»  6). Соревнование «Зимняя спортландия». | кл. руководитель, родители  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель | октябрь  13.11.15  27.11.15  октябрь  31.10.15  19.01.16 |
| 4. Природа и здоровье.  1). Оздоровительная прогулка в парк «У природы нет плохой погоды» с подвижными играми.  2). Внеклассное мероприятие «Растения – Айболиты.» | кл. руководитель  кл. руководитель | 29.10.15  16.12.15 |
| 5. Питание и здоровье.  Внеклассное мероприятие «Витаминный праздник». | кл. руководитель | 20.01.16 |
| 6. Творчество и здоровье.  1). Участие в школьном конкурсе рисунков «Спорт, спорт, спорт…».  2). Творческая работа - коллаж «Мы и дорога!» (коллективная работа по правилам безопасного поведения на дороге).  3). Конкурс творческих работ – сочинение-сказка «О чем мечтают больные зубки»  4). Коллективная творческая работа – создание сборника пословиц о здоровье «Здоровому все здорово». | кл. руководитель, организатор  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель | 3 неделя октября  4 неделя ноября  1 неделя ноября    2 неделя января |
| 7. Социум и здоровье.  1). Конкурс рисунков «Я – за мир без наркотиков!».  2). Тренинг «Я умею сказать: «Нет!»» (чтение-обсуждение с элементами тренинга)  3). Встреча с социальным педагогом школы «Законы школы, законы жизни».  4). Участие в школьном мероприятии «День толерантности». | кл. руководитель  кл. руководитель, психолог  соц. педагог,  кл. руководитель  кл. руководитель, организатор | 2 неделя ноября  23.12.16  10.12.15  17.11.15 |
| 8. Психологическое здоровье.  1). Организация минуток психологической разгрузки на уроках .  2). Тренинг с участием школьного психолога «Кто я? Какой я?»  3). Выступление агитбригады класса «Хорошо быть вежливым!».  4). Участие в школьном конкурсе эмблем «Мы - за ЗОЖ!». | кл. руководитель  психолог,  кл. руководитель  кл. руководитель  кл. руководитель, организатор | октябрь  18.12.15  9.12.15  1.неделя декабря |
| 9. Нравственное здоровье.  1). Конкурс творческих работ «Традиции моей семьи» (семейные альбомы – презентации).  2). Родительское собрание: круглый стол на тему «Только хороший пример!» (обсуждение проблемы нравственного воспитания в семье). | кл. руководитель, родители  кл. руководитель | 2 неделя декабря  9.12.15 |

***III. Подведение итогов.***

Срок реализации – февраль 2016г.

Оформление фото-презентации «Быть здоровым – здорово!», выставок творческих работ.

**Выводы.**

Участие в проекте «Быть здоровым – здорово!» дало возможность и детям, и родителям, и учителям сделать свою жизнь более насыщенной, активной, увлеченной, помогло почувствовать каждому свою значимость в коллективе, свою индивидуальность, свои собственные возможности, познать себя и своих товарищей. Сотворчество взрослых и учащихся, личный пример родителей и учителей помогли понять важность гармонии души и тела, значения воли в сохранении здоровья, научили получать радость от активного здорового отдыха, подвели воспитание к самовоспитанию, т.е. способствовали выполнению поставленных целей и задач проекта. Теперь девиз нашего класса и коллектива родителей – «Здоровый образ жизни – это жизнь с УДОВОЛЬСТВИЕМ!!!»

**Литература.**

1. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. **Психологическое обследование младших школьников**. М.: Вентана – Граф, 2002.
2. Решетников П.Е. **Организация педагогической практики в начальных классах**. М.: ГИЦ Владос, 2002.
3. Рожков М.И., Байбородова Л.В. **Организация воспитательного процесса в школе**. М.: ГИЦ Владос, 2001.
4. Узорова О.В., Нефедова Е.А. **Праздники в начальной школе. Осень – Зима. 1 – 4 классы**. М.: АСТ, 2003.
5. Сапожникова Р.Г. **Гигиена обучения в школе**. – Педагогика, 1989.
6. Исаева С.А. **Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие**. М.: Айрис-пресс, 2006.
7. Афонин И., Травкина В. **Как прекрасен этот мир, посмотри!** – Санкт-Петербург, Изд. ПИТЕР, 1996.
8. Осипенко И. **Классные праздники, или Как научить школьников жить весело**. Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг, 2002.
9. Локалова М.С. **Праздник в подарок**. Ярославль, 2000.