

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каякентская средняя общеобразовательная школа №2»  
Каякентского района

«Рассмотрено»  
Замдиректора во ВР  
*Г.А. Керимова* /Керимова Г.А./  
«10» сентября 2020г.



«Утверждено»  
Директор школы  
*К.Ш. Камбулатов* /Камбулатов К.Ш./  
«11» сентября 2020г.

## Социально значимый проект «Мы выбираем здоровый образ жизни»

3 класс



Автор проекта:  
Алибекова Ш.Г.,  
учитель начальной школы  
МБОУ «Каякентская СОШ №2»



## Аннотация проекта

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтоб ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно и сообща.

Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. И формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни. Мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье.

## Описание организации

Деятельность в рамках данного проекта будет проходить с сентября 2020 г. по май 2021г. Мероприятия проекта будут проводиться по трём этапам.

На первом (подготовительном) этапе «Да здравствую Я!» будет изучена учебно – методическая литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, разработана программа «Здоровья», определены действия учащихся в рамках проекта и списки родителей, желающих оказать помощь в проведении проекта. Работа практического этапа «Разноцветный мир здоровья» будет разбита на 4 блока:

**1 блок** «Азбука здоровья» направлен на систематизацию знаний о здоровье и образе жизни.

**2 блок** «Следствие ведут Колобки» направлен на формирование знаний о правильном питании.

**3 блок** «Физкультура!» задействует все формы физической активности.

**4 блок** «Сотвори в себе солнце» направлен на создание психологического комфорта, формирования потребности в культуре общения, положительных привычках.

Обобщить знания по каждому блоку помогут итоговые работы.

На завершающем этапе «Здоровые дети – счастливые дети!» необходимо провести итоговое внеклассное мероприятие по теме ЗОЖ «Здоровье человека», итоговую диагностику сформированности знаний и умений учащихся по основам здорового образа жизни, обобщить опыт педагога, представить отчёт о проделанной работе. Выявить удовлетворённость учащихся в реализации проекта.

Информация о деятельности по здоровьесбережению будет распространяться на родительских собраниях, размещена на школьном сайте. Действие по реализации проекта будут осуществлять учитель начальных классов, медицинская сестра, учащиеся 3 класса и их родители.

## Содержание проекта

| <b>Долгосрочные</b>  | <b>Актуальные</b>  |
|--|--|
| 1) Активный интерес учащихся к приобретенным знаниям, полученных ими в совместной творческой, исследовательской и практической работе.<br>2) Обучение приемам исследовательской работы с книгами, использование средств интернета в целях получения новых знаний.<br>3) Приобретение коммуникативных | 1) Составление плана работы по внедрению ЗОЖ.<br>2) Использование диагностических методов, анкетирование для выявления проблем, связанных с ЗОЖ.<br>3) Разработка конспекта внеклассного мероприятия о ЗОЖ «Здоровье человека» (итоговая работа по проекту)<br>4) Выпуск:<br>-кулинарной книги рецептов «Кулинарные тради- |



|  |   |
|--|---|
| <p>навыков.</p> <p>4) Создание сплоченного коллектива.</p> <p>5) Развитие способностей адекватного представления результатов своей работы в виде мини-сочинений, советов, презентаций и т.д.</p> <p>6) Снижение заболеваемости среди детей.</p> <p>7) Активное участие родителей в школьной жизни ребенка.</p> | <p>ции в нашей семье», альбома «Сотвори в себе солнце»;</p> <p>-презентаций: «Здоровье человека», «Здоровое питание», «Мой организм»;</p> <p>-памяток: «Напоминалочки добрых советов» (для детей) и «Родителям о ЗОЖ» (для родителей);</p> <p>5)Творческие проекты: «Внимание! Реклама!», изготовление тестов по ЗОЖ «Здоровье человека».</p> <p>6) Подборка фотоматериала о проделанной работе.</p> <p>7) Выпуск газеты по теме ЗОЖ для педагогов и родителей.</p> |
|--|---|

### Этапы и сроки реализации проекта

#### **1 этап – подготовительный «Да здравствую Я!»**

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей, внесение изменений в содержание проекта на основе результатов диагностики детей и родителей.

Задачи:

- изучить и проанализировать имеющийся банк учебно – методической литературы;
- проанализировать характер оздоровительных мероприятий;
- определить психофизиологические и личностные особенности учащихся, степень интересов к проблеме ЗОЖ;
- провести диагностику запросов, интересов и пожеланий детей.

**Итоги подготовительного этапа:**

- 1)изучена литература, проанализированы ресурсы;
  - 2) проведена диагностика родителей и детей;
  - 3) проведена индивидуальная и групповая работа с родителями с целью ознакомления с индивидуальными особенностями учащихся (по результатам анкетирования);
  - 4) подготовлены списки родителей, желающих оказать помощь в организации проекта;
  - 5) разработано содержание проекта «Мы за ЗОЖ»;
- 6) сформированы 4 творческие группы, выбраны руководители в мини – группах, разработана программа действий учащихся, распределены обязанности (что делать? как делать? кто ответственный? что для этого нужно?).

#### **2 этап – основной «Разноцветный мир здоровья»**

Цель: реализация целей и задач через отработку и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих форм, методов, приёмов и технологий.

Задачи:

- реализовать творческий, интеллектуальный и физический потенциал детей;
- ориентировать учащихся на пропаганду идей здорового образа жизни;
- формировать у учащихся культуру здорового образа жизни;
- развивать нравственные и коммуникативные качества;

Работа ведётся по 4 направлениям – блокам.

- «Азбука здоровья»
- «Следствие ведут Колобки»
- «Физкультура!»
- «Сотвори в себе солнце» .

#### **3 этап – завершающий «Здоровые дети – счастливые дети!»**



Цель: обобщение и осмысление опыта по пропаганде и формированию здорового образа жизни учащихся .

- 1) Подготовка и проведение итогового внеклассного мероприятия «Здоровье человека». (апрель-май)
- 2) Проведение диагностики (.) « Двигательная активность детей», «Психоэмоциональная устойчивость учащихся» (вывести сравнительную диаграмму на начало и конец учебного года).
- 3) Проведение анкетирования «Удовлетворённость учащихся в реализации проекта» (выведение диаграммы см. приложение 5)
- 4) Вручение благодарностей родителям о помощи в реализации проекта, награждение отличившихся детей (на итоговом школьном празднике «За честь школы»).
- 5) Выпуск методического пособия « Мы выбираем здоровый образ жизни» для педагогов и родителей
- 6) Отчёт о результатах проекта. Обобщение опыта учителя (презентация). Выступление на МО.

### **Обоснование необходимости проекта**

В школе систематически используются социально-психологические и психолого-педагогические методы диагностики ( методики выявления уровня тревожности, напряжённости, самооценки, характера взаимоотношений учащихся с педагогами, изучения социально-психологической комфортности ученического коллектива, уровня воспитанности, определения удовлетворённости жизнедеятельностью школы субъектов образовательного процесса).

Результаты диагностики состояния психологического здоровья учащихся свидетельствуют о наличии у части школьников таких негативных черт характера как агрессивность, эгоизм и неуживчивость в коллективе, безволие и бесхарактерность, пристрастие к вредным привычкам и неумение противостоять формам безнравственного поведения, корыстолюбие, слабость психолого-смыслового ядра личности. Это лишь частичный перечень личностных свойств, относящихся к психологическому нездоровью, которое определяется не только генетическим кодом и неблагоприятными условиями развития ребёнка в неблагополучной семье, но и ошибками педагогического характера, собственной незаинтересованностью детей в работе над собой, в стремлении познавать и открывать новое, творить, трудиться.

Безусловно, основные предпосылки психологического здоровья формируются в семье, которая призвана помочь ребёнку главными воспитательными методиками: любовью, радостью, ответственностью за разностороннее развитие ребёнка.

Но решение такой сложной задачи в сегодняшних условиях жизни не под силу одним родителям. Необходима помощь педагогов и психологов, умеющих организовать учебную и воспитывающую, развивающую деятельность так, чтобы она была успешна и творчески результативна.

Сегодня как никогда становится ясно, что проблема воспитания здорового человека требует своего решения в контексте его духовного роста и совершенствования. В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Вопросы духовности и здоровья надо рассматривать во взаимосвязи. «Духовное благополучие» и «духовность» - важнейшие элементы здоровья человека. Именно поэтому перед педагогами и родительской общественностью ставится задача найти механизмы становления духовности детей, подростков, юношества. Школе необходимы специалисты медицины и педагоги, сами владеющие наукой быть здоровыми и способные дать эту науку детям.

### **Актуальность.**

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения.

В наше время подключение системы образования к решению данной проблемы, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс является особенно важным.



Здоровье ребёнка и его социально – психологическая адаптация в обществе, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живёт. Более половины своего жизненного времени ребёнок находится в школе. Особенно это касается школ, где действует система групп продлённого дня. На сегодняшний день существует ряд серьёзных проблем, оказывающих влияние на качественную сторону работу школы с продлённым днём: организация предметно – пространственной среды, режима и мероприятий по охране здоровья детей – питания, отдыха, физкультурно – оздоровительной работы прогулок и др. Все эти проблемы по смыслу можно объединить в один вопрос – как в современной школе организовать жизнь и деятельность детей в школе, чтобы находиться в ней было хорошо и комфортно ребёнку и помогало процессу становления личности, гарантировало его безопасность и здоровье (как физическое, так и нравственное).

Настоящий проект «Мы выбираем здоровый образ жизни» разработан в условиях реализации национально - образовательной инициативы «Наша новая школа» и раскрывает содержание в приоритетном направлении – здоровьесбережение и здоровый образ жизни. Он направлен на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и формирование здорового образа жизни младших школьников в современных условиях.

Актуальность решения задачи психологического оздоровления воспитанников объясняется наличием у большинства из них таких негативных черт характера как:

- агрессивность и жестокость по отношению к слабым и младшим товарищам, учителям и воспитателям, другим людям вообще,
- эгоизм и неуживчивость в коллективе,
- безволие и бесхарактерность,
- пристрастие к вредным привычкам и неумение противостоять формам антисоциального поведения,
- корыстолюбие и безволие,
- слабость психолого-смыслового ядра личности.

Это лишь частичный перечень личностных свойств относящихся к психологическому нездоровью, которое определяется не только генетическим кодом и неблагоприятными условиями развития ребенка в неблагоприятной семье в раннем возрасте, но и неверными методами воспитания, ошибками педагогического характера, собственной не заинтересованностью воспитанников в работе над собой, в стремлении познавать новое, трудиться и творить.

Актуальность решения задачи физического оздоровления организма воспитанников объясняется ростом заболеваний различного характера, развитию которых способствуют: неблагоприятная экологическая обстановка,

- обучение подрастающего поколения в стенах образовательных учреждений ценой здоровья учащихся, условиями организации учебного процесса,
- малоподвижный образ жизни, некомпетентность в знаниях и умениях поддерживать и укреплять свое здоровье.

Актуальность решения задач общего оздоровления юного поколения объясняется и тем, что в наших образовательных учреждениях нет педагогики здоровья, вопросы культуры здоровья и здорового образа жизни преподаются по остаточному принципу.

### Цели и задачи проекта

#### **Цель проекта:**

поиск наиболее оптимальных средств создания и укрепления здоровья учащихся, создания благоприятных условий для формирования у школьников положительного отношения к здоровому образу жизни.

#### **Задачи проекта:**

##### **Обучающие:**

- обучить младших школьников основам здорового образа жизни;
- сформировать у него необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

##### **Развивающие:**

- развивать познавательное отношение к ЗОЖ, индивидуальные и творческие способности учащихся;
- содействовать физическому развитию школьников, закаливанию организма.



### Воспитательные:

- воспитать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- формировать потребность в культуре общения, положительных привычках.

### Методы реализации проекта

- непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день;
- принцип активного обучения — учащиеся являются непосредственными участниками здоровьесберегающих мероприятий;
- последовательность и систематичность — проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков;
- доступность — определяется, прежде всего ролью учителя как консультанта, организатора процесса;
- прочность — знания подкрепляются практикой;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Работа ведётся по 4 направлениям -- блокам.

- «Азбука здоровья»
- «Следствие ведут Колобки»
- «Физкультура!»
- «Сотвори в себе солнце»

### Рабочий план реализации проекта

| № п/п | Мероприятие   | Сроки исполнения | Ответственный | Отметка об исполнении  |
|-------|---|------------------|---------------|--|
| 1.    | Разработка плана по подготовке и реализации проекта.<br>Изучение учебно - методической литературы, освещающей вопросы формирования здорового образа жизни учащихся, медицинских карт школьников.<br>Разработка содержания проекта в соответствии с выбранной темой, целью и задачами. | сентябрь         | Учитель       |  |
| 2.    | Выступление на МО классных руководителей нач. классов, родительских собраниях. Знакомство с проектом.   | 1 четверть       | Учитель       | Решение: подготовить списки родителей, желающих оказать какую – либо помощь. |
| 3.    | Диагностика запросов, интересов и желаний учащихся. Анкета «Я думаю так» (учащиеся 2 классов заполняют анкеты с помощью родителей). Анкетирование родителей по проблеме ЗОЖ.  |                  | Учитель.      |  |
| 4.    | Деловая игра « Обзор здоровья» (определение степени интереса к вопросам   |                  | Учитель       | Решение: подготовить и про-  |

|    |   |  |         |  |
|----|---|--|---------|--|
|    | <p>ЗОЖ):<br/> разработка программы действий учащихся по реализации проекта, определение целей и задач изучения.<br/> Обсуждение организации поиска информации и распределение работы в творческих группах:<br/> 1 гр. – «Мы – друзья спорта».<br/> 2 гр. – « Мы – друзья ЗОЖ».<br/> 3 гр. – « Мы – друзья питания».<br/> 4 гр. – « Мы – друзья хорошего настроения».<br/> Выбор руководителей в мини – группах.<br/> Обсуждение и выбор защиты проекта.</p> |  |         | вести защиту проекта в конце учебного года в форме внеклассного мероприятия «Здоровье человека» для уч-ся 2 класса и их родителей. |
| 5. | Диагностика «Двигательная активность детей», «Психоэмоциональная устойчивость учащихся» (на начало учебного года).  |  | Учитель |  |
| 6. | Внесение изменений в содержание проекта на основе результата диагностик.  |  |         |  |

#### Ожидаемые результаты

1. Учащиеся школы интерната будут информированы о технологиях формирования ЗОЖ.
2. Родители 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.

#### Методы оценки результатов

- 1) организация работы школы с опорой на здоровьесберегающие технологии;
  - 2) организация занятий с использованием приёмов здоровьесберегающих технологий;
  - 3) физическое развитие;
  - 4) тесное сотрудничество учителя начальных классов и родителями.
- оптимальный двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - закаливание;
  - личная гигиена;
  - положительные эмоции;
  - высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

#### План дальнейшего развития проекта



По окончании проекта весь наработанный материал будет использоваться в организации деятельности школы и в повседневной жизни учащихся в течение учебного года, внеклассной работы учащихся 1 ступени, школьного оздоровительного лагеря.

- 1) Размещение результатов проекта на школьном сайте, стенде для родителей.
- 3) Ознакомление администрации школы, учителей, родителей с методическим пособием «Мы за ЗОЖ».

#### Список использованных информационных

1. Р. М. Арсланова «Будьте здоровы». Начальная школа № 7, 2005 г.
  2. Г. Ш. Тазиева «Здоровье в саду и на грядке». Начальная школа № 7, 2005 г.
  3. Обухова Л. А, Лемяскина Л. А, Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007. – 288 с. – (Мастерская учителя)
  4. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 256 с. – (Воспитательная работа) с. 193-195(диагностические методики)
  5. Поляков О.В. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»./ Автор – сост. О. В. Поляков. – Волгоград: ИТД «Корифей», – 96 с. 6. Антонова Ю.А. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006. – 187 с. – (серии «Учимся играючи». «Азбука развития»).
  7. Саляхова Л. И. «Настоящая книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность и физическое здоровье школьника». 1 – 4 классы / Л. И. Саляхова. – М.: Глобус, 2007. – 367 с.
  8. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова «Здоровьесберегающая деятельность»: планирование, рекомендации, мероприятия / авт. – сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205 с.
- Интернет ресурсы:**  
<http://rudocs.exdat.com/docs/index-409521.html> - практическая внеклассная работа в 1 классе «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу»  
[http://metodsovet.su/load/nach\\_inoe/proek\\_deyat/proekt\\_quot\\_propaganda\\_i\\_formirovanie\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_quot/174-1-0-900](http://metodsovet.su/load/nach_inoe/proek_deyat/proekt_quot_propaganda_i_formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_quot/174-1-0-900) - проект «Пропаганда и формирование здорового образа жизни» (автор творческая группа: учителя начальных классов №57 Невского района С. – Петербурга)