

Проект
«ЗДОРОВЬЕ. ОБРАЗ ЖИЗНИ»
«Здоровые привычки»

**Автор проекта: Пятаева С.В.,
классный руководитель
МБОУ «ООШ №5»
город Лесосибирск**

Актуальность

- **Нарушение осанки – 1 чел**
- **Нарушение зрения – 5 чел / 18%**
- **Дефекты речи – 5 чел / 18%**
- **I группа – 22 чел**

Актуальность

- Утренняя зарядка 5 чел – 18%.
- Закаливание 3 чел – 11%
- Спортивные секции 3 чел – 11%
- Танцы 4 чел – 14%
- Спортивные увлечения 4 чел – 14%
- Катание на коньках 10 чел – 36%
- Продолжительность сна 21ч, 22ч, 23 ч
- Соблюдение режима дня 10 чел – 36%
- Полезные продукты – фрукты , овощи, соки, салаты, молоко, йогурты, лук, чеснок, орехи, каши (гречневая, овсяная, манная), супы

Проблема

- **ОРВИ, ОРЗ – 800 ч**
(по 3 урока на каждого)
- **Правила гигиены**
- **Посещаемость спортивных секций**

Цель

- **Создание условий, позволяющих воспитать потребность в принятии здорового образа жизни**

Задачи

- **Внедрять здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья школьников**
- **Формировать у учащихся необходимый уровень грамотности по вопросам ЗОЖ**
- **Повысить интерес к спортивным мероприятиям**
- **Обеспечить условия сохранения, поддержки и развития индивидуальности ребёнка**
- **Проводить мониторинг диагностики здоровья и психофизического состояния учащихся**

Принципы проекта

- У каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать
- Здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять
- Сотрудничество классного руководителя и родителей

Участники проекта

- **Классный руководитель**
- **Учитель физкультуры**
- **Учащиеся класса**
- **Педагог-психолог**
- **Учитель-логопед**
- **Медицинский работник**
- **Родители**

Направления

- **Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени**
- **Внеурочные спортивные мероприятия**
- **Внеклассная воспитательная работа**
- **Работа с родителями**

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени

- **Часы здоровья**
- **Физминутки**
- **Смена видов деятельности на уроках**
- **Гимнастика для глаз**
- **Питьевой режим**
- **Проветривание**
- **Создание благоприятного психологического климата**

Внеурочные спортивные мероприятия

- **Спортивные праздники**
- **Эстафеты**
- **Подвижные игры**
- **Посещение катка**

Спортивные праздники

- *Сентябрь* – **День Здоровья**
- *Октябрь* – **«В здоровом теле – здоровый дух»**
- *Февраль* – **День мальчиков**

Спортивные эстафеты для мальчиков

«Самый спортивный мальчик»

- *Март* – **День девочек**

Эстафеты для девочек

«Самая спортивная девочка»

- *Апрель* – **Неделя Здоровья**

«Живём без докторов»

Сентябрь

- *Беседа-диалог «Режим дня. Переход во II смену» (памятка)*

Апрель

- *Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»*
- *Беседа «Спортивные секции нашего микрорайона»*

«Уроки Айболита»

Сентябрь

- **«Самый здоровый»** - начало конкурса

Октябрь

- **«Путешествие по Глазограду»** (памятка)

Ноябрь

- **«Путешествие по Зубограду»** (памятка)

Май

- **«Самый здоровый»** - ИТОГ

«Уроки Мойдодыра»

Декабрь

- Игровая программа
«Друзья Вода и мыло» (памятка)

«Уроки Знайки»

Январь

- Занятие «**Как не замёрзнуть в холода**»

Февраль

- Классный час «**Правила пользования телефонами**»

Работа с родителями

- **«Режим дня младшего школьника»**
- **«Поговорим о мобильных телефонах»**
- **Круглый стол «Как воспитать у ребёнка здоровую привычку»**
- **«Как часто ваш ребёнок плачет?»**

Ожидаемые результаты

- Оформление «Уголка Здоровья» в классе
- Памятки «Режим дня», «Уход за зубами», «Гимнастика для глаз»
- Работа санитаров
- Здоровьесберегающие технологии – **офтальмотренажёры**
- Мотивация обучающихся на **ЗОЖ**
- Сохранение и укрепление **здоровья** учащихся класса

Прогнозируемые показатели результативности

- **Снижение** количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний
- **Отсутствие увеличения** количества детей с нарушением осанки и зрения
- **Сформированность** у учащихся и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам ЗОЖ (тестирование)