

Тема проекта: «Здоровье-бесценный дар»

Актуальность: Здоровье человека- его главная ценность. Оно дается один раз, его нельзя приобрести, но можно сохранить. Высокий уровень патологий у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения. Решать данную проблему одной медицине не под силу, поэтому значительную часть работы обязаны взять на себя образовательные учреждения.

Одна из актуальнейших задач современного образования-формирование здорового образа жизни. Для решения этих задач разработана программа «Здоровье-бесценный дар»

Проект рассчитан на 2 года(3,4класс)-68ч.

Курс должен обеспечивать валеологическое воспитание школьников, понимание ими вреда гиподинамии, курения, употребления алкоголя и других наркотических веществ, неправильное питание, нарушения режима труда и отдыха, длительного проведения за компьютером. Данный проект направлен на сохранение и укрепление здоровья не только детьми, но и их родителями.

Цель проекта:

1. Разработка модели учебно-воспитательной системы общеобразовательного учреждения на основе идеи полной интеграции в область школьных отношений здоровье сберегающих норм поведения.
2. Применить на практике специальный курс (предмет), который способствует формированию у детей знаний по здоровому образу жизни.
3. Повышение иммунодинамики на 6-8%

Задачи проекта:

- 1. Изучить психолого- медико-педагогическую литературу по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса начальной школы.
- 2. Определить критерии и показатели динамики здоровья обучающихся
- 3. Разработать план профилактических мероприятий в классе, рекомендации для родителей по организации режима и содержания здоровьесберегающей деятельности ребенка в неучебное время.
- 4. Формирование личностного иммунитета по сохранению своего здоровья. Профилактика табакокурения, наркомании и других пагубных привычек.
- 5. Диагностика отслеживания формирования знаний по безопасному и здоровому образу жизни.

- 6. Сотрудничество с общественными институтами, в частности с медицинскими работниками, родителями.

Направления проекта:

1. Посредством преподавания образовательных программ – знакомство, разъяснение и систематизация основных правил по сохранению и укреплению здоровья. Развитие умений и навыков в необходимости применения полученных знаний.
2. Диагностическая работа - отслеживания формирования нравственных качеств по здоровому образу жизни и динамики состояния здоровья детей.
3. Внеурочная работа – проведение мероприятий, направленных на воспитание общечеловеческих ценностей по здоровому образу жизни.
4. Внешние связи – сотрудничество с общественными организациями.
5. Работа с родителями.

Гипотеза проекта: данный проект будет эффективен в своей реализации, если:

1. выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
2. правильно организовывать место и время учебной деятельности (например использовать настольные конторки; проводить смену динамических поз);
3. применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе школы (упражнения для глаз, сочетание разных видов деятельности);
4. создать специальную факультативную программу курса, направленную на мотивацию здорового образа жизни.
5. соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Состав учащихся: Учащиеся 3 «г»кл.

Руководители проекта: Куриганова А.В.

Тип проекта:

По продолжительности – двухгодичный;

Используемые технологии: проектная, ИКТ, здоровьесберегающие, игровые

Режим работы (организационная форма) – урочный, внеурочный.

Методы работы:

- 1. тренинги; консультации
- 2. беседы

- 3. аудиовизуальные средства
- 4. наглядные пособия
- 5. обсуждение в группах

Формы работы:

- 6. индивидуальная;
- 7. групповая
- 8. игры ролевые и сюжетные
- 9. тесты
- 10. опережающие знания (рисунки, сочинения, плакаты, стенгазеты)
- 11. экскурсии
- 12. КВН, конкурсы, праздники
- 13. межпредметная связь
- 14. работа с родителями

Средства:

- Физические упражнения
- Различные виды гимнастики(оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная)
 - Физкультминутки
 - Подвижные игры(разных народов)
 - Самомассаж
 - Психогимнастика, тренинги
 - Элементы фитотерапии, ароматерапии
 - Массовые оздоровительные, спортивные, тематические праздники
 - Использование средств арттерапии, сказкотерапии

Материально-техническая база:

- Учебный кабинет
- Игровая
- Оборудованный медпункт
- Спортивная площадка
- Оборудованный спортивный зал
- Игровая площадка
- Актный зал
- Библиотека

Прогнозируемые результаты:

- 1. На основе изучаемых теоретических понятий развитие навыков и умений в осознанном понимании того, что здоровье каждого человека в первую очередь зависит от него самого.
- 2. Мотивация обучающихся на ЗОЖ; сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;

- 3. Снижение заболеваемости и травматизма среди учащихся.
- 4. Понимание вреда гиподинамии, курения, употребления алкоголя и других наркотических веществ, неправильного питания, нарушения режима труда и отдыха, длительного проведения за компьютером.

Предполагаемый продукт:

- 1) Ярмарка «Школа здоровья».
- 2) Праздник «День здоровья».
- 4) Проведение методических семинаров по направлению «Здоровье» с классным коллективом и родителями.
- 5) Создание электронной информационно – консультативной сети.
- 6) Оформление стендов «Здоровый образ жизни» в классах.
- 7) Рождение союза единомышленников: родителей, учителей, детей, работников медицинских, спортивных учреждений.

Инновационный потенциал проекта:

1. Предоставление образовательным учреждениям методических рекомендаций по организации проведению занятий по здоровьесберегающему воспитанию младших школьников.
2. Проведение семинарских занятий, научно-практических конференций.
3. Проведение мастер-классов с учащимися.

Этапы реализации проекта:

Этапы	Деятельность педагогов	Срок
I Информационно-подготовительный	-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ -СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ (ПОДГОТОВКА КАБИНЕТА,ОБОРУДОВАНИЯ) -ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	Сентябрь-октябрь 2014
II Практический	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Реализация содержания программы Оценка эффективности реализации содержания курса«Здоровье-бесценный дар» <ul style="list-style-type: none"> ▪ Диагностика психического, физического состояния школьников ▪ Анализ и обобщение полученных 	Октябрь 2014-май 2016

	<p>срезовых диагностических материалов</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Создание методических пособий на основе положительного опыта эксперимента 	
<p>III Итоговый</p>	<p>- Оценка эффективности реализации содержания курса «Здоровье- бесценный дар»</p> <p>-Диагностика психического, физического состояния школьников</p> <p>-Анализ и обобщение полученных срезовых диагностических материалов</p> <p>-Создание методических пособий</p>	<p>май 2016</p> <p>апрель 2016</p>

Виды контроля:

- Диагностическое тестирование
- Игры-эстафеты
- Соревнования
- Творческие работы учащихся

Ожидаемые результаты:

Учащиеся

- Полезные для здоровья занятия
- Вредные для здоровья занятия
- Знать самого себя и свои возможности
- Последствия употребления табака и алкоголя
- Интересные и безопасные способы времяпровождения
- Привычки, укрепляющие здоровье
- Знать и выполнять элементарные правила здоровьесбережения
- Основные понятия здорового образа жизни
- Знать и выполнять двигательные упражнения.упражнения для глаз, комплекс гимнастики(пальчиковой,дыхательной,корригирующей), подвижные игры

Мероприятия(Зкл.)

1. Золотая осень.

Название	Время проведения	Форма проведения	Цель
1. Встреча с осенью	октябрь	Час досуга	Обобщить у детей знания об осени, провести эстафету «Осенняя кладовая»
2. Осенний калейдоскоп	октябрь	Час досуга	Формировать знания о природных изменениях и о том, как они влияют на человека
3. Спортивная поляна	октябрь	Соревнования	Развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, сноровку
4. Увлекательные старты	ноябрь	Старты	Формировать у детей положительные качества: доброту, помощь друг другу в команде
5. От игры к спорту	ноябрь	Час досуга	Развивать и совершенствовать физические показатели: сноровку, быстроту
6. День семьи	Ноябрь	Мероприятие спортивное	Формировать у детей положительные и доброжелательные отношения друг с другом
7. Нам вместе весело	Ноябрь	Час досуга	Вызывать положительные эмоции в играх: бодрость, активность, радостное настроение
8. Точечный массаж	Сентябрь–ноябрь		Учить детей снимать напряжение и усталость
9. Фитотерапия	Октябрь–ноябрь		Содействовать профилактике простудных заболеваний

10. Гимнастика для глаз	Сентябрь–ноябрь	Физминутка	Формировать здоровый образ жизни
-------------------------	-----------------	------------	----------------------------------

2. Зимущка-зима.

Название	Время проведения	Форма проведения	Цель
11. Зимой на воздухе	Декабрь	Час досуга	Разнообразить досуговую деятельность детей в зимний период
12. Зимний физкультурный праздник	Декабрь	Праздник	Настраивать детей в играх на положительные эмоции
13. Зимние старты	Январь	Соревнования	Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость
14. Будь здоров!	Январь	Час досуга	Закреплять знания детей о здоровье и его факторах
15. Зимний разгуляй	Февраль	Час досуга	Формировать у детей интерес к русским народным играм
16. Рыцарский турнир	Февраль	Турнир	Развивать положительные качества: доброжелательность, выносливость в отношениях друг с другом
17. Подвижные игры	Декабрь–февраль	Игры зимой	Знакомить детей с зимними играми спорта
18. Фитотерапия	Декабрь–февраль		Содействовать профилактике простудных заболеваний у детей
19. Точечный массаж	Декабрь–февраль		Учить детей снимать усталость и головную боль
20. Гимнастика для глаз	Во время выполнения домашнего задания	Физминутка	Формировать здоровый образ жизни
21. Прогулка на улице	Декабрь–февраль	Строительство о снежного городка, фигур.	Формировать умение работать с природным материалом

3. Весенняя тропинка.

Название	Время проведения	Форма проведения	Цель
1	2	3	4
22. Олимпиада «Мы большие» (для девочек)	Март	Олимпиада	Воспитывать эстетическую культуру, трудолюбие и аккуратность в делах

1	2	3	4
23. Добрые дела	Март	Час досуга	Настраивать детей на добрые и положительные поступки
24. Игры разных народов	Апрель	Фестиваль	Познакомить детей с играми разных народов
25. Звонкий мяч	апрель	Час досуга	Повторить с детьми комплекс развивающих упражнений с мячом
26. Подвижные игры	Март–май	Игры весной	Формировать ловкость, быстроту, сноровку во время игр
27. Фитотерапия	Март–апрель		Содействовать профилактике простудных заболеваний
28. Точечный массаж	Март–май		Учить детей снимать напряжение и усталость

4. Здравствуй, лето!

Название	Время проведения	Форма проведения	Цель
1	2	3	4
29. Всей дружной детворой	апрель	Час досуга	Формировать положительные качества: доброту, дружбу в отношениях друг с другом
30. «У лукоморья дуб зеленый...»	апрель	Час досуга	Настраивать детей на положительные эмоции в играх, получение радости,

			веселья
--	--	--	---------

31. На крыльях Олимпиады	май	Олимпиада	Познакомить детей с играми и состязаниями древности
32. Лекарственная аптека	май	Поход в лес	Формировать у детей знания о лекарственных травах
33. Подвижные игры	май	Игры на природе	Формировать у детей воображение для придумывания новых игр
34.Итоговая работа	май	тест	Проверить знания по основам ЗОЖ

Тематика занятий(3 кл.):
Первое полугодие-18ч.

№	Тема занятий	Кол-во час.
1	Режим дня	1
2	Личная гигиена	1
3	Солнце,воздух и вода наши лучшие друзья	1
4	Правильная осанка	1
5	Правильное питание	1
6	Глаза-помощники человека	1
7	Уход за зубами	1
8	Уход за ушами	1
9	Вредные привычки	1
10	Хорошее настроение	1
11	Народные игры	1
12	Подвижные игры	1
13	Почему мы бодем	1
14	Сон-лучшее лекарство	1
15	Доктора природы	1
16	Как уберечься от мороза	1
17	Психогимнастика	1
18	Диагностическое тестирование	1

Ежедневно проводятся комплекс утренней гимнастики, подвижные игры, физкультминутки на занятиях, упражнения для глаз, двигательные тренировки, психологические тренировки.

Второе полугодие-16 занятий

№	Тема занятий	Кол-во час.
1	Причины болезни, признаки болезни	2
2	Здоровый образ жизни	2
3	Кто нас лечит	1
4	Что нужно знать о лекарствах	1
5	Домашняя аптечка	1
6	Отравление лекарствами	1
7	Пищевые отравления	1
8	Безопасность при любой погоде	1
9	Мое общение с другими людьми	1
10	Витамины и их значение	1
11	О чем говорят чувства?	1
12	Психогимнастика	2
13	Диагностическое тестирование	1

4 класс

№	Тема занятий	Кол-во час.
1	Где мы находим здоровье и почему мы его ищем?!?	1
2	Проблемные вопросы	1
3	Что такое здоровье?	1
4	Что значит быть здоровым человеком?	1
5	Действительно ли нужно заниматься спортом, чтобы быть	1
6	Как нужно питаться чтобы сохранить здоровье?	1
7	Что ты делаешь чтобы быть здоровым?	1
8	Здоровье- это самый главный подарок в нашей жизни?	1
9	Как мода современной молодежи может влиять на здоровье?	1
10	Как вредные привычки влияют на здоровье?	1
11	Учебные вопросы	1
12	Чем может навредить переедание?	1
13	Вредит ли здоровью несвоевременное питание?	1
14	Чем полезны или вредны диеты?	1
15	Какие виды диет существуют?	1
16	К чему может привести употребление алкоголя и никотина?	1
17	Как нужно одеваться по погоде?	1
18	Перечислите основные витамины необходимые организму?	1

19	К чему приводит нехватка витаминов?	1
20	Что такое сбалансированное питание?	1
21	Почему необходимы регулярные физические нагрузки?	1
22	Кто всему голова? Как работает сердце	1
23	Как мы дышим? Дыхательная гимнастика	1
24	Мозг- мой главнокомандующий	1
25	Правила поведения, позволяющие преодолевать наркогенное	1
26	Что нужно знать о лекарствах	1
27	Сон –лучшее лекарство	1
28	Открытость людям – залог здоровья	1
29	Мое здоровье и компьютер	1
30	Стрессовые ситуации	1
31	Что нужно знать о лекарствах	1
32	Правильно ли ты живешь? Тестирование и его результаты	1
33	Конференция. Защита детских проектов	1
34	День здоровья. Выезд на природу. Подвижные игры	1

Литература:

1. Дорис Рубель «Изучаем своё тело» ООО «Издательство«Аркаим» 2005
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. Москва «Вако» 2008
3. Школьник Ю.К. «Человек» полная энциклопедия. Москва «Эксмо» 2007
4. «Я знаю всё» Москва. Артель АСТ 2003
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004 (Педагогика. Психология. Управление).
6. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
7. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009
8. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002
10. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
11. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
12. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.