

Тема проекта: «Я выбираю ЗОЖ!»

Актуальность

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало обучающихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии здоровья.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы».

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше. Проблема здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Цели проекта:

- раскрыть значимость здорового образа жизни;
- сформировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи проекта:

- обучать элементарным приемам здорового образа жизни: гигиеническая культура, здоровое питание, соблюдение режима дня, закаливание;
- прививать любовь к спорту и физической культуре;
- формировать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- содействовать оздоровлению обучающихся.

Участники проекта: обучающиеся 3 А класса

Помощники и партнеры: родители, преподаватель физической культуры, социальный педагог, медицинский работник.

Объект исследования: образ жизни человека

Срок реализации проекта: 1.09.2020- 30.05.2021

Состав творческой группы (лидер)	Вид деятельности	Предполагаемый результат и срок выполнения	Форма реализации	Чья нужна помощь? Где взять ресурсы?
Обучающиеся 3А класса		Опрос родителей сентябрь	Анкетирование	Социального педагога
Обучающиеся 3А класса	Познавательная, творческая	Беседы на темы: «Здоровая семья – здоровая страна!», «Осторожно: Коронавирус». Изготовление плаката. октябрь	Классный час, Урок технологии	Фотографии из семейного архива

Обучающиеся 3А класса	Познавательная, творческая	Беседа на тему: «Я выбираю спорт» октябрь	Классный час	
Обучающиеся 3А класса	Спортивно-оздоровительная	Спортивные минутки 2020-2021 учебный год	5 минут урока	
Обучающиеся 3А класса	Познавательная	Беседа на тему: «Режиму дня – мы друзья!» Выставка режимов дня. октябрь	Классный час Домашняя работа	Родителей
Обучающиеся 3А класса	Познавательная, творческая	Беседа на тему: «Путешествие в страну гигиены» Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» ноябрь	Классный час	
Обучающиеся 3А класса	Познавательная, творческая	Беседа на тему: «Здоровое школьное питание» Изготовление кроссвордов ноябрь	Классный час Домашняя работа	Медицинского работника, родителей
Обучающиеся 3А класса	Познавательная, творческая	Беседа на тему: – «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!»». Вернисаж рисунков. ноябрь	Классный час, Урок ИЗО	
Обучающиеся 3А класса	Театральная, творческая	Беседа на тему: «Мы за ЗОЖ!» Изготовление коллажа Театр-экспромт «Помощники-здоровья» декабрь	Классный час Урок технологии	Вырезки из газет журналов, творческие работы прошлых лет (рисунки, аппликации)
Обучающиеся 3А класса	Спортивно-оздоровительная	Посещение ЭКО- парка «Затюменский», конкурс на лучшую подвижную игру декабрь	Классный час	Родителей
Родители, обучающиеся 3А класса	Спортивно-оздоровительная	Уличный конкурс «Снеговик Здоровик!» декабрь	Классный час	Родителей
Родители 3А класса	Спортивно-оздоровительная	Посещение катка январь	Зимние каникулы	Родителей
Обучающиеся 3А класса	Театральная	Спектакль «В организме у лентяя» (сценарий Олеси Емельяновой) март	Классный час	
Обучающиеся 3А класса	Проектная	Защита проектов февраль - май	Классный час	Родителей
Обучающиеся 3А класса	Спортивно-оздоровительная	Спортивный праздник «Веселые старты» май	Урок физической культуры, классный час	Учителя физкультуры

Результаты проекта:

Темы исследований:

1. Формирование культурно-гигиенических навыков.
2. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья школьников.
3. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
4. Чистота – залог здоровья.
5. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.

6. Гиподинамия школьников.
7. Здоровым быть модно!
8. Играйте на здоровье.
9. Как сохранить зрение?
10. Здоровый сон.
11. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.
12. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
13. Гигиена, как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
14. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.
15. Здоровье и мобильный телефон.
16. Главные составляющие здорового образа жизни.
17. Значение режима дня для школьника.
18. Рациональный режим учебы и отдыха школьника.
19. Сердце любит движение.
20. Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста.
21. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.
22. Здоровое рациональное питание, как средство повышения работоспособности.
23. Рецепты здоровой пищи.
24. Пример правильного питания на неделю.
25. Здоровый завтрак – главный прием пищи.
26. Вредные привычки школьников.
27. Телевизор - друг или враг?
28. Как компьютерные игры влияют на здоровье?
29. Правила личной гигиены школьника.
30. Прогулка как лекарство.

Созданные творческие, материальные продукты (*сценарии, макеты, презентации*): рисунки, выставка, плакаты, кроссворды, викторины, коллажи, режимы и т.д.

Социально значимые дела и акции:

Проведение вернисажа творческих работ «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!»;

Выступления для одноклассников.

Организация театрализованной постановки на тему проекта («В организме у лентяя», сценарий Олеси Емельяновой).

Адресаты проекта: Результаты исследования могут быть использованы на уроках окружающего мира, а также как познавательный материал во внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов.

Перспективы продолжения проекта: посещение парков, внеклассное чтение и обсуждение прочитанного по теме проекта, организация совместных велопрогулок, походов.

Где можно ознакомиться с результатами: кабинет 205; сайт школы

Ожидаемые результаты

(позитивные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта).

1. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
2. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса.

3. Увеличение количества учащихся, занятых физической культурой и спортом.
4. Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни.
5. Увеличение количества обучающихся, соблюдающих правила личной гигиены.
6. Увеличение количества обучающихся, соблюдающих режима дня.