

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
**Дом детского творчества р.п. Воротынец Нижегородской области**

Педагогический проект  
**«Мы выбираем здоровье»**

Автор проекта:  
**Горбатова Галина Валерьевна,**  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории

р.п. Воротынец  
2014-2015 год

## Актуальность проекта.

Здоровый образ жизни подрастающего поколения наиважнейшая проблема государства и педагогики. Если учесть, что здоровье на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологией, на 20% - наследственностью (которая в свою очередь зависит от образа жизни и экологии) и только на 10% медицинским обслуживанием, то можно понять, что основное внимание в политике государства и общества должны занимать те ключевые факторы, которые могут привести к сохранению, формированию и укреплению здоровья. Здоровье ребенка во многом определяется средой, в которой он живет. Для учащихся начальных классов этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В тоже время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие детей, формирование здоровья.

Реализация деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Недостаток движения, т.е. гиподинамия (снижение силы) вредно влияет на здоровье человека. Нарушается работа сердца, легких, снижается устойчивость к болезням, а у некоторых ребят развивается ожирение. Для поддержания двигательной активности человек должен постоянно заниматься физическим трудом, физкультурой, спортом. Физическое состояние – один из факторов определяющий здоровье человека. Сегодня физическая культура и спорт – неиссякаемый источник здоровья, бодрости и красоты. Важно уже с детства научить детей дарить здоровье самим себе: делать зарядку, закаляться, проводить игры на свежем воздухе и т.д. Необходимо формировать у детей нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие для достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизацию двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

На родительских собраниях или в часы, когда родители приходят за детьми необходимо рассказывать им о проводимых занятиях по обучению здорового образа жизни, узнать применяют ли учащиеся полученные знания дома. Занятия с учащимися должны быть направлены на активизацию заинтересованности в получении знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Занятия проводятся как на учебных занятиях клуба развития «Солнышко» так и на вне учебных мероприятиях.

**Цель проекта:** развить у учащихся спортивный интерес, содействовать воспитанию привычки и потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

- ✓ формировать у учащихся правильное отношение к спорту, физическим упражнениям;

- ✓ укрепить здоровье детей за счет повышения их двигательной активности;
- ✓ дать представление с учетом принципа безопасности о негативных факторах риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания) о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубное влияние на здоровье;
- ✓ научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ формировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- ✓ научить учащихся уметь получать и анализировать информацию из справочной литературы и других источников информации.

*Должны знать:*

- ✓ содержание понятия «валеология», здоровье, здоровый образ жизни;
- ✓ основы здорового образа жизни и его значение для человека;
- ✓ значение спорта в жизни человека;
- ✓ полезные и вредные для здоровья привычки;
- ✓ свой режим дня
- ✓ о правильном использовании физических упражнений.

*Должны уметь:*

- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ соблюдать режим дня;
- ✓ выполнять упражнения для поддержания правильной осанки, коррекции зрения, координации движения;
- ✓ противостоять вредным и опасным привычкам
- ✓ уметь сдерживать себя в различных ситуациях

### **Механизм реализации проекта**

Проект «Мы выбираем здоровье» составлен для учащихся в клубе развития «Солнышко» Воротынского ДДТ. Срок исполнения проекта: в течении учебного года с сентября 2014 по апрель 2015 учебного года.

Механизм реализации проекта предусматривает взаимодействие следующих функциональных блоков:

1. **Организационный блок (сентябрь)** предусматривает организацию участников проекта, диагностику и социально-педагогический мониторинг.
2. **Обучающий блок (октябрь-ноябрь)** состоит из теоретических и практических занятий, которые включают в себя: беседы, упражнения, дискуссии, анкетирование, направленные на расширение и выявление знаний детей правил здорового образа жизни.
3. **Творческо-развивающий блок (октябрь-апрель)** направлен на физическое, творческое, личностное и духовно-нравственное развитие участников проекта и включает ряд творческих, конкурсных, игровых программ. Данный блок реализуется как в учебное время, так и в каникулярный период. Обучающий и творческо-развивающий блок предусматривают участие учащихся в организации и проведении различных мероприятий, занятий для участников проекта. Как показывает опыт, эффективность профилактической работы многократно возрастает в том случае, когда они осуществляются силами самих детей. Это объясняется несколькими причинами. Принадлежность ребят, готовящих занятия вместе со своими сверстниками, к одному возрасту со своими слушателями, способность говорить на одном с ними языке, их компетентность все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

4. **Итоговый блок (апрель)** предусматривает подведение итогов проекта. На занятия и мероприятия приглашаются друзья участников проекта, родители учащихся, медицинские работники.

*Принципы организации работы по формированию здорового образа жизни:*

- *принцип аксиологичности* – предполагает формирование у детей представление о здоровом образе жизни, о законопослушности. Воспитание у ребенка готовности избежать нарушения правил здорового образа жизни и сохранения своего здоровья и жизни;
- *принцип многоаспектности* – включает сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности;
- принцип непрерывности* – профилактическая работа ведется не только в учебное время, но и в каникулярный период;
- *опора на актуальные потребности и основные жизненные ценности учащихся* – профилактическая работа должна опираться на выявленные основные жизненные ценности и актуальные потребности учащихся (психодиагностика и социально-педагогический мониторинг);
- *принцип сотрудничества* – тесное взаимодействие с родителями учащихся, Воротынской СОШ, районной детской библиотекой, медицинским работником.

### **Психодиагностика и социально-педагогический мониторинг**

По реализации проекта «Мы выбираем здоровье» предусмотрены: диагностика и социально-педагогический мониторинг участников проекта:

- ✓ диагностика выявления отношения учащихся к здоровому образу жизни;
- ✓ диагностика склонности учащихся к вредным привычкам «Скажи откровенно»;
- ✓ диагностика информированности учащихся к негативным факторам риска здоровью и их последствия «Рассуди и выбери верный ответ», «Закончи предложение»;
- ✓ определение основных жизненных ценностей и потребностей учащихся «Что такое хорошо и что такое плохо»;
- ✓ уровень воспитанности учащихся «Музей хороших поступков»;
- ✓ качественный анализ социального состава клуба развития «Солнышко»

### **Содержание обучающего блока (сентябрь – октябрь)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>
1.	Что изучает наука «Валеология» и что значит быть здоровым и вести здоровый образ жизни?	Беседа. Тестирование «Рассуди и выбери верный ответ», просмотр видеофильма с последующей дискуссией.
1.	«За здоровый образ жизни».	Беседа. Анкетирование «Что такое хорошо и что такое плохо».
2.	Обсуждение статей из журналов, рассказов из книг на тему «Спорт – это жизнь».	Круглый стол.
3.	Что мешает человеку быть здоровым (негативные	Просмотр видеофильмов с

	факторы риска здоровья и их последствия).	последующей дискуссией. Анкетирование «Скажи откровенно».
4	Предотвратить беду. Профилактика вредных привычек.	Встреча со школьным медицинским работником.
5.	Движение и здоровье.	Дискуссия.
6.	О значимости здорового образ жизни.	Практическое занятие.

### Содержание творческо-развивающего блока (октябрь-апрель)

№	Тема занятия	Форма занятия	Сроки
1.	«Здоровье – это здорово!»	Игровая программа	Сентябрь
2.	«Помни твердо, что режим людям всем необходим!»	Практическое занятие	Сентябрь
3.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Игра-эстафета	Октябрь
4.	«Спорту, здоровому образу жизни – да, да, да!»	Конкурс рисунков	Ноябрь
5.	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	Игра по станциям	Декабрь
.	«Ангина и кашель бывает у тех, кто смотрит со страхом на лыжи и снег!»	Поход на лыжах в местечко «Остров»	Январь
7.	«Выходной день в нашей семье».	Фотоколлаж	Февраль
8.	«Если дружишь с физкультурой»	Викторина	Март
9.	«Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»	Праздник	Апрель

### Способы и показатели для оценки результативности проекта «Мы выбираем здоровье»

Для отслеживания результативности используются:

- ✓ методы тестирования уровня информированности учащихся по проблеме их эмоционального состояния, анкетирование, наблюдение и другие диагностические методики;
- ✓ количество проведенных мероприятий;
- ✓ количество детей, родителей, учителей начальных классов принявших участие в реализации проекта.

### Итоговые результаты проектной деятельности

- ✓ высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- ✓ снизилось количество простудных заболеваний у учащихся;
- ✓ увеличилось количество учащихся, посещающих спортивные секции;
- ✓ повысилась активность учащихся в мероприятиях клуба развития «Солнышко», ДДТ, школы;
- ✓ учащиеся клуба развития «Солнышко» взаимодействуют со своими одноклассниками, друзьями с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают на занятия и праздники;
- ✓ среди учащихся клуба «Солнышко» нет курящих детей.

## **Ресурсная база проекта**

### *Кадровые ресурсы:*

- педагог клуба развития «Солнышко» осуществляет реализацию проекта, несет ответственность за организацию работы, участие детей в мероприятиях проекта;
- педагог-организатор ДДТ – оказывает помощь руководителю клуба «Солнышко» в проведении мероприятий, проводимых в рамках проекта «Мы выбираем здоровье»;
- организаторы команд (воспитатели группы продленного дня) - отвечают за организацию работы в командах, проведение командных дел.

### *Информационные ресурсы:*

- интернет;
- СМИ;
- диски с фильмами по проблеме;
- методическая литература;
- художественная литература.

### *Материально-техническое обеспечение:*

- школьные классы, актовый зал начальной школы, спортивный зал;
- компьютер;
- интерактивная доска;
- канцелярские принадлежности;
- костюмы для проведения мероприятий.

### *Программно - методические ресурсы:*

- диагностические методики;
- анкеты и тесты по выявлению знаний о ЗОЖ;
- сценарии праздников;
- видеофильмы по проблеме;
- спортивный инвентарь;

### Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011г. №323-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года от 12 мая 2009г. №537.
3. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008г. №1662-р.
4. Национальная доктрина развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года от 04 октября 2000г. №751.
5. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ.
6. Санпин
7. Айзман Р.И. Этапы мониторинга здоровья учащихся. Школьные технологии.- 2010.-
8. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей, М.; Просвещение, 2005.
9. Барканов С. Роль дополнительного образования в выборе здорового образа жизни. Здоровье детей. 2006, №3.
10. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе; - Ярославль : Академия развития; 2002.
11. Болонов Г.П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников;- М.; Шк. Пресса, 2004.
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, М.; Педагогика 2006.
13. Генкова Л.Д. «Почему это опасно?», - М.; ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2006.
14. Жиренко О.Е. Внеклассные мероприятия, - М.; ВАКО, 2006.
15. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000.
16. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 -4 классы. М.; «ВАКО», 2004.
17. Лавренова Л.Е. Детские праздники в школе и дома,- СПб.; «ПАРИТЕТ», 2006.
18. Черенкова Е.Ф. Праздники в школе. 1 -4 классы,- М.; ДОМ, РИПОЛ классик, 2010.