Муниципальное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №56»

Проект

на тему:

«Хочешь быть здоровым – будь!»

Выполнил:

ученик 10 Б класса Фомин Артём

Учитель: Коротких Н.А.

2015г.

Тема проекта:

**«Хочешь быть здоровым - будь им!»**

Аннотация проекта: По данным Всемирной Организации Здравоохранения, продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 60% определяет его образ жизни и система питания, на 15% наследственность, еще 15% экология и условия внешней среды, и лишь на 10% услуги здравоохранения.

Школа - источник здоровья. Создание здоровьесберегающей среды через внеурочную деятельность, специальные «уроки здоровья», диагностику собственного здоровья.

Определение внутришкольных факторов, влияющих на здоровье. Одним из направлений, формирующих образовательную среду, является ЗОЖ и умение следить за собственным здоровьем.

Формирование мотивации на учебную деятельность, восстановление эмоционального отношения к школе за счет создания комфортных условий при учёте биологической и социальной природы ребенка. Реализация проекта повышения валеологической грамотности «Хочешь быть здоровым - будь им!» осуществляется через блоки: «Я и мое зрение», «Укрепляю опорно-двигательный аппарат», «Питаюсь правильно», «Профилактика вредных привычек» и «Сам себе диагност».

Актуальность проекта «Хочешь быть здоровым - будь им!» обусловлена низким уровнем побуждений школьников к ведению здорового образа жизни и заботы о сохранении собственного здоровья, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды школы.

Миссии предлагаемого проекта, заключается в повышении эффективности формирования у школьников понятия ценности здоровья, через формирование такого понятия у самих детей и родителей школьников.

Проект предлагает решить проблему низкого уровня побуждений школьников к ведению здорового образа жизни, посредством повышения компетенций в области здоровьесбережения, повышения уровня побуждений к ведению здорового образа жизни обучающихся и их родителей, и преобразованием имеющихся здоровьесберегающих условий ОУ с учетом потребностей учащихся и научно обоснованных рекомендаций специалистов.

**Предмет, класс**

Обучающиеся 5-х классов и их родители, классные руководители, преподаватель физической культуры.

**Цели и задачи проекта:**

1.Формирование культуры здорового образа жизни.

2.Активная пропаганда здорового образа жизни.

3.Формирование умения диагностировать первые признаки  
неблагополучия собственного здоровья и появление навыков для  
предупреждения причин и факторов, вызывающих болезнь.

4.Улучшение здоровья учащихся.

5.Повышение мотивации школьников к выбору поведения, не наносящего вреда здоровью.

**Сроки реализации проекта:** учебный год

**Механизм реализации проекта:**

Реализация проекта включает в себя блоки:

* «Я и мое зрение»
* «Укрепляю опорно-двигательный аппарат»
* «Питаюсь правильно»
* «Профилактика вредных привычек»
* «Сам себе диагност»

**Содержание блоков и формы деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название блока** | **Содержание** |
| **«Я и моё зрение»** | Беседы о профилактике миопии (с приглашением специалистов). |
| Диагностика остроты зрения (с приглашением специалиста). |
| Проведение комплексных мероприятий с использованием зрительных тренажеров. |
| Проведение гимнастики для глаз (ежедневно). |
| Самостоятельная диагностика остроты зрения (в начале и конце каждой учебной четверти). |
| Самостоятельная диагностика остроты зрения (в начале и конце каждой учебной четверти). |
| **«Укрепляю опорно-двигательный аппарат»** | Беседы о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. |
| Определение нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся (на основе медицинских карт). |
| Диагностика собственной осанки возле стены, зеркала; определение  предрасположенности к плоскостопию по отпечатку стопы (2 раза в год: начало и конец учебного года). |
| Проведение комплексных мероприятий по укреплению мыши стопы, мышц спины и живота. |
| Организация «Тропы здоровья» на пришкольной территории. |
| **«Питаюсь правильно»** | Беседы, игровые программы, викторины о рациональном и правильном питании. |
| Составление презентаций по  темам: «Овощи»; «Жевательная резинка: польза или вред?»; «Жевать везде, жевать всегда, хорошими зубами?»; «Все ли вкусное полезно?»; «Продукты фаст - фуда»; «Вкусные сюрпризы». |
| Создание буклетов: «Здоровый образ жизни»;  «Здоровье – главное богатство  человека»; «Правила питания»; «Витамины -чудесные вещества грядки»; «Пищевые добавки»; «Что скрывается за буквой Е?». |
| Практические занятия: «Самая полезная каша»; «Составь меню на день»; «Продукты на обед»; «Завтрак на траве». |
| **«Профилактика**  **вредных**  **привычек»** | Беседы о вреде табакокурения, наркотических и психоактивных веществ для организма. |
| Совместный выезд с родителями в лес, на каток, базу отдыха, посещение бассейна. |
| Спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивная семья». |
| Анкетирование детей, родителей «Я и мое здоровье». |
| Проект «Я выбираю спорт» (презентация спортивных секций, посещаемых детьми). |
| «Сам себе диагност» | Бег «джоггинг» (бег трусцой 10-12 мин). |
| Весо-ростовые показатели в соответствии с возрастом, определение гармоничности своего развития (недостаток или избыток массы тела). |
| Равновесие (вестибулярный аппарат). |
| Силу рук и ведущую руку. |
| Силу ног и ведущую ногу. |
| Меткость («Попади в цель»). |
| Определение координационных способностей и работы правого (левого) полушарий мозга. |
| Ведение «Листа здоровья». |

**Ожидаемые результаты проекта:**

1.Повысятся знания детей о путях профилактики заболеваний и укреплении собственного здоровья.

2.Сформируется умение диагностировать первые признаки неблагополучия своего здоровья и появятся навыки для предупреждения причин и факторов, вызывающих болезнь.

3.Сформируются практические навыки в способности выполнять специальные действия (или отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение своего здоровья.

4.Повысится ответственность детей за состояние собственного здоровья.

5.Изменится отношение детей к своему здоровью в сторону формирования ценностного отношения к здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Оценка эффективности проекта:

* Когнитивный (сформированность системы представлений о ЗОЖ, на основе современной и достоверной информации минимум у 80% школьников).
* Мотивационно - потребностный (наличие мотивации ЗОЖ, здоровых жизненных ценностей и социальных увлечений минимум у 75% школьников).
* Инструментально - деятельностный (владение навыками ЗОЖ и ЖВН минимум у 65% школьников).
* Эмоциональный (ощущение психоэмоционального благополучия минимум у 65%) школьников).
* Адаптивно-ресурсный (преобладание в среднем по школе средне - низкого уровня заболеваемости обучающихся и средне - высокого уровня психологической комфортности).