ГБОУ «Санаторно-лесная школа»

**Проект по формированию навыков ЗОЖ**

 **«Мы -  за здоровый образ жизни!»**

**3б класс**

Воспитатель Зареева Н.Н.

**Нижний Новгород**

**2019 г.**

Проект «Мы - за здоровый образ жизни!». Данный проект  разработан с использованием здоровьесберегающих технологий и реализует системно-деятельностный подход в воспитательном процессе. Проект  направлен на расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека и может быть взят за основу для организации внеурочной деятельности класса любой параллели.

**Паспорт проекта**

**Направление проектирования:** «Здоровье сбережение и здоровый образ жизни»

**Информация о заявителе:** ГБОУ «Санаторно - лесная школа» г. Н. Новгород.

**Автор и руководитель проекта**: воспитатель вечерней группы Зареева Н.Н,

**Партнёры:**

* родители учащихся
* учителя школы
* школьный медработник
* представители учреждений дополнительного образования

**Участники  проекта:**

Обучающиеся 3 класса

**Сроки реализации проекта:**

Предполагаемая дата начала проекта: сентябрь 2018 г.

Предполагаемая дата  окончания проекта: май 2019 г.

**Продолжительность проекта**: учебный год

**Краткое содержание идеи проекта**

Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности о деятельности школьных спортивно-оздоровительных секций и кружков, предоставляющих возможность активного и полезного проведения свободного времени, развития творческих способностей учащихся. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

**Проблема, на решение которой направлен проект.**

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают обеспокоенность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

**Цель**: расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека.

**Задачи:**

* Познакомить учащихся с деятельностью школьных спортивных секций с целью повышения мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.
* Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Содействовать  формированию личной ответственности за собственное здоровье.

**Ожидаемые результаты:**

* Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
* Увеличение числа учащихся,  занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
* Снижение уровня заболеваемости в классе

**Деятельность в рамках проекта**

1. Реализация проекта начинается с мониторинга физического здоровья учащихся. Необходимо  изучить медицинские карты, поговорить с фельдшером школы о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся.

2. Провести анкетирование учащихся с целью выяснения их желания участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта.

3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта.

4. Малый педсовет с учителями, работающими в классе с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.

5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы

Учащиеся делятся на 3 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

**Первая группа**  должна познакомиться с деятельностью спортивно-оздоровительной секции «ОФП»: собрать информацию о режиме работы, выяснить, какие виды спортивных занятий проводятся. Им предстоит подготовить и провести спортивные соревнования и подготовить комплекс общеукрепляющих физических упражнений.

**Вторая группа** должна посетить занятия школьной спортивной секции по игровым видам спорта ( пионербол, волейбол, баскетбол) договориться с руководителем секции о проведении лекции, подготовить презентацию о игровых видах спорта и научно-популярную литературу.

**Третья группа**  поручается собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого им необходимо воспользоваться  Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с фельдшером школы.

В подготовке и проведении театрализованного представления «Вредные привычки» предполагается задействовать всех участников проекта.

**Контроль**

В ходе реализации проекта необходимо осуществлять промежуточный контроль в форме  отчётов всех участников проекта, которые показывают уровень  подготовки и помогают своевременно выявить возможные разногласия и противоречия, мешающие выполнению проекта. Такие отчёты помогают понять, в какой степени участники проекта – команда единомышленников. Текущий контроль осуществляется учителем, родителями, самими участниками проекта.

**Этапы работы над проектом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание работы** | **Срок** | **Ответственный** |
| **1 этап**информационно-подготовительный | Анкетирование детей и родителей по проблеме;Обсуждение целей и задач проекта с участниками проекта;«Банк идей» (поиск, изучение эффективных технологий и методик в области формирования навыков культуры здорового образа жизни );Создание условий необходимых для реализации проекта;Обоснование, предсказание путей реализации проекта. | сентябрь | Руководитель проекта,обучающиеся |
| **2 этап** исследовательский | Постановка задачи и выяснение первоначальных знаний:*«Зачем беречь здоровье?»*Формирование групп для проведения исследований*1 группа– « Мы – друзья Мойдодыра».**2 группа – «Мы – друзья спорта».**3 группа– « Мы – кладоискатели витаминов».**4 группа– « Мы – друзья природы*Обсуждения плана работы обучающихся индивидуально или в группе*Спросить дома* *Сходить в библиотеку**Воспользоваться энциклопедиями и интернетом*  | Октябрь-ноябрь |  |
| **3 этап**основной(практический) | Самостоятельная работа над проектом групп, его оформлениеУчастие в коллективном анализе проекта и самооценкеПодготовка к защите проектаВнедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий для формирования навыков здорового образа жизни у детей.Проведение серии занятий с детьми по формированию навыков ЗОЖ.Разработка и накопление методических материалов, разработок, рекомендаций по проблеме. | октябрь-апрель | Руководитель проекта,обучающиеся |
| **4 этап заключительный**Защита проекта | Разработка результатов по реализации проекта.Каждая группа выступает с устной презентацией результатов, демонстрируя свои работы в форме презентаций и мини-проектов | май | Руководитель проектаобучающиеся |

**План-график работы над проектом**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответств.** |
| **1.** | **Формировать у детей знания о здоровом образе жизни** | Мониторинг физического здоровья учащихся. Информормирование о деятельности спортивных секций «ОФП».  Презентация ***«Игровые виды спорта».*** | сентябрь | Воспитатель |
|  Презентация с использованием ИКТ ***«Двигательная активность» -***  | ноябрь | Воспитатель |
| ***Познавательное занятие- презентация «Путешествие в город Здоровейск»»*** (уточнить знания детей о ЗОЖ, воспитывать осознанно-бережное отношение к своему здоровью) | декабрь | ВоспитательТворческая группа |
| **2.** | **Познакомить с правилами ведения для ЗОЖ** | ***Познавательное занятие- презентация «Наша гигиена»*** | октябрь | ВоспитательГраппа«Мы друзья Мойдодыра»  |
| Выставка расунков о ЗОЖ ***«Правила ЗОЖ***» (расширять кругозор и представления детей о ЗОЖ); | ноябрь | Воспитатель |
| Театрализованное представление ***«Вредные привычи»***  Разработка комплекса общеукрепляющих физических упражнений на свежем воздухе | декабрь | Воспитатель |
|  Спортивные соревнования «Весёлые старты»  | февраль | ВоспитателиТворческая группа |
| Лекция–презентация на тему «Правильное питание!» - март. | март | ВоспитательГруппы проекта |
| **3.** | **Дать представления о последствия неправильного отношения к своему здоровью.Формирование навыков культуры ЗОЖ** | Конкурс плакатов ***«Мы за здоровый образ жизни»*** | апрель | ВоспитательРодители |
|  | апрель | Воспитатель |
| Конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо  | май | ВоспитательГруппы проекта |
|  Мини- конференция. Защита мини- проектов «Враги наших зубов». «Кулинарный поединок», «Наша гигиена» Создание мультимедийной презентации | май | ВоспитателиРодители |

**Прогнозируемые результаты**

* Понимание детьми, что здоровый образ жизни - основа полноценного развития.
* Дети испытывают осознанную потребность, и необходимость соблюдения правил личной гигиены, режима дня занятий физической культурой, выполнение ежедневной утренней зарядки, в правильном полноценном питании.
* Сформировано сознательно бережное отношение к своему здоровью, самому ценному - человеческой жизни и чувство ответственности за своё поведение.
* Формируются умения, связанные с проектной деятельностью.

**Критерии результативности проекта:**

Основным критерием результативности деятельности в процессе осуществления проекта будет выступать **критерий сформированности у школьников правильного понимания здорового образа жизни.**

***Основными показателями такого критерия будут служить:***

-  Активизация познавательной деятельности учащихся.

-  Информированность по теме проекта.

- Активный образ жизни (занятия спортом и творчеством, посещение кружков по интересам)

Предполагаемые методы регистрации показателей: наблюдение и анкетирование учащихся и родителей  на разных этапах реализации  проекта, анализ результатов.

**Результативность проекта**

**Динамика состояния здоровья обучающихся**

 ***Обучающиеся не ухудшили показатели здоровья. Осталось на прежнем уровне количество обучающихся с 3-й группой здоровья, уменьшилось количество обучающихся с 1-й группой здоровья на 7,4%, соответственно увеличилось количество обучающихся со 2 группой здоровья***

**Уровень качества знаний по ЗОЖ**

* ***У детей повысился уровень качества знаний по ЗОЖ***
* ***Наблюдается рост мотивации к ЗОЖ и потребности вести здоровый образ жизни, каждодневно заботиться о состоянии своего здоровья и здоровья людей, которые их окружают.***
* ***Работа по здоровьесбережению повышает функциональные возможности и развивает двигательную активность. Об этом свидетельствует активное посещение обучающимися школьных кружков и секций , учреждений дополнительного образования по физическому направлению.***
* ***Многие дети посещают одновременно несколько спортивных кружков.***

**Литература:**

1.     Журнал «Классный руководитель».

2.     Е. С. Полат «Обучение в сотрудничестве» («ИЯШ» 2000 № 1)

3.     «Физкультура и закаливание в семье» (М. 1984)

4.     А. А. Леонтьев «Психология общения» (М. 1997)