Социально - значимый проект
«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу.»

ФИО руководителя проекта – Маренникова Елена Викторовна

Место работы, должность - ГКОУ Краснодарского края специальная (коррекционная) школа - интернат г. Краснодара, учитель начальных классов.

Место учёбы, класс - учащиеся 4 «В» класса ГКОУ школы - интерната г. Краснодара.

Партнёры проекта: родители, классные руководители 1-ых - 7-ых классов, сотрудник библиотеки ГКОУ школы - интерната г. Краснодара Т.В. Лисная, учащиеся 1-ых - 7-ых классов, учителя физической культуры, сотрудники медицинской службы школы - интерната.

Предметный раздел - развитие речи, литературное чтение.

Межпредметные связи - трудовое обучение, изобразительное искусство, окружающий мир.

Уровень владения учениками проектной технологией - начальный

Объект проектной деятельности: ЗОЖ.

Предмет проектной деятельности: значение здорового образа жизни для учащихся

Тема проекта: «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу.»

Вид проекта - долгосрочный, социальный, исследовательский, информационно - познавательный.

По комплексности - межпредметный.

По характеру контактов - внутришкольный, групповой.

По продолжительности – октябрь-декабрь 2022г , выполненный во внеурочное время.

Цель проекта: повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Проблема

Наиболее значимой проблемой является то, что дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить. После проведённого опроса среди родителей стало понятно, что

многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия.

Для решения проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового и безопасного образа жизни, необходимо простыми и эффективными в применении приёмами и методами, обеспечить максимально полный охват учащихся в начальных классах проводить мероприятия, направленные на сохранение и укрепление их здоровья.

Актуальность

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия у учащихся с особыми возможностями здоровья, он определяет качество жизни, а школьный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач школьного образования.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования, как в школе, так и в семье.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Одна из задач воспитательно-образовательного процесса – помочь детям и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся начальных классов, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, путем реализации проекта «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу.»

Задачи проекта:

Для детей:

1. Дать простейшие представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
3. Расширять знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения; о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
4. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
5. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого ученика, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Ожидаемые результаты проекта:

- повышение уровня знаний учащихся по вопросам здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной активности;
- увеличение количества учащихся, соблюдающих правила личной гигиены;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях и интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры.
- улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех

участников образовательного процесса.

- увеличение количества учащихся, соблюдающих режима дня, занятий физической культурой
- установится более тесное сотрудничество между родителями и педагогическим коллективом, что благотворно отразится на качестве обучения детей.

Обеспечение проектной деятельности:

1. И.В.Штанько «Проектная деятельность с детьми школьного возраста».
2. Т. Н. Максимова « Путешествие в страну здоровья» Классные часы М. ВАКО 2011 г.
3. Г. Ш. Тазиева « Здоровье в саду и на грядке» Начальная школа № 7, 2015
4. В. П. Похлебин, Уроки здоровья - «Просвещение» М: 2009 г.
5. С. Б. Белогуров, Популярно о наркотиках и наркомании - «Бином» М: 2017 г.
6. Н.И.Крылова, «Здоровьесберегающее пространство». Проектирование, тренинги, занятия: методическое пособие /Н. И. Крылова. – Волгоград: издательство «Учитель», 2009.

Фото из архива учителя начальных классов Маренниковой Елены Викторовны

Практическая часть работы над проектом «Мы - за здоровый образ жизни» включает в себя следующие мероприятия:

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

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

Проведено родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта.

Для этого учащимися организовывалась и проводилась следующие мероприятия.

1.Конкурсы плакатов «Еда без вреда»

2. Конкурс кроссвордов « Где прячутся витамины?»

3.Организация и проведение зарядки, физкультминутки на уроках.

4. Ежедневное проведение подвижных игр на динамической перемене.

5.Прогулки и игры на свежем воздухе.
6.Проведение акции «Разноцветные столы»

7.Выпуск и тиражирование листовок «Режим дня».
8.Оформление стенгазеты «Моя спортивная семья»
9.Классный час «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», « Осанка здорового человека»
10.Выступление с презентацией «Разговор о полезном питании»

11.Конкурс рисунков « Чистота и здоровье живут рядом».
12.Театрализованное представление (мини – инсцинировка) «Встреча с Мойдодыром».
13.Создание буклета «Заповеди здоровья»

14.Проведение эстафеты «Быстрее, выше, сильнее».

15. День бегуна «Бегом за здоровьем».

16.Акция «Чистые ладошки».
17.Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»

18.Организация и проведение Дня Здоровья

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. В поведении детей стала прослеживаться направленность на здоровый образ жизни; сформировались элементарные знания о способах укрепления и сохранения здоровья, снизилась заболеваемость в группе. У родителей появилась мотивация к укреплению здоровья, и они стали более осознано относиться к здоровому образу жизни. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Я считаю, что цель проекта достигнута, дети задумались о своём здоровье.

И работа на этом не должна закончиться, я думаю, ребята будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много. По итогам работы учащимся были объявлены благодарности в устной форме перед школой.

Необходимые условия реализации проекта:
1.Интерес детей и родителей.
2.Методические разработки.
3.Наличие необходимых инструментов и материалов.

Методы проекта:
1.Деятельностный.
2.Коммуникативный.

Анализируя всю проделанную работу можно сделать вывод:
В ходе работы над проектом у детей:

- Развивалась поисково-познавательная деятельность:
  - учились планировать этапы своих действий, аргументировали свой выбор;
  - находили разные способы решения проблемных ситуаций.
- Совершенствовался уровень накопленных практических навыков:
  - находить нужный материал *(в библиотеке, дома и т. д.) ;*
  - развивался художественный вкус, навыки дизайна *(раскраски);*
- Активизировалась речь;
- Поддерживался интерес детей к деятельности сверстников;
- Воспитывалось бережное отношение к здоровому образу жизни.
- Прослеживалось взаимодействие с родителями:
  - помощь родителей в поисках нужной информации,
  - подготовка и проведение спортивного праздника «Мама папа и я - спортивная семья» и Дня здоровья - продукта деятельности.

Результат работы:

- у учащихся увеличился интерес к ЗОЖ;
- повышение компетентности членов семьи в вопросах здорового образа жизни;
- дети более чутко и бережно стали относиться к своему здоровью.
- работать над проектом ученикам очень понравилось, все дети были включены в проектную деятельность, с интересом выполняли задания и читали книги.

Рефлексия по итогам работы

В процессе работы по проекту «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу» мы убедились, что состояние здоровья человека во многом зависит от его собственного отношения к нему.

Анализ выполненных мероприятий проекта показал, что отношение учащихся к здоровому образу жизни и применению его в повседневной деятельности изменилось к лучшему.

Сделан вывод: необходимо выполнять правила здоровья и следить за здоровьем должны мы сами.

Предложения по возможному распространению проекта

Проект можно использовать в любом классе начальной школы, а также в кружковой работе.

Руководитель проекта _____ Е.В.Маренникова

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное психическое и физическое благополучие.

Подготовили

ученики 6 «В» класса

Памятка

«Здоровье ты всегда береги!»

1. Соблюдай режим дня
2. Составь свою программу оздоровления
3. Посещай спортивные секции
4. Принимай поливитаминные комплексы в зимний период
5. Чередуй умственные и физические нагрузки
6. Часто бывай на свежем воздухе, общайся с друзьями
7. Своевременно посещай врачей специалистов
8. Правильно питайся
9. Береги себя от несчастья (соблюдай ПДД и ЗОЖ)

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Загадки!

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча:
Дождик льется с потолка
Мне на спинку и бока.
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж…
Все ребята любят (….)

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу(…..)

Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька
Все намокло, все измялось-
Нет сухого уголка(…..)

Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, (имя ребенка) старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!