

# Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни!»



Выполнили учащиеся начальной школы  
Руководитель: Бондаренко Нина Станиславовна

2121-2022 учебный год

## **Актуальность проекта**

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Валеологическое образование невозможно без изучения строения человеческого организма. Наш многолетний опыт педагогической работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у школьников новый «пласт» знаний по валеологии и способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни средствами инновационных технологий.

Проблема охраны здоровья детей в школе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в классе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в школе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в школе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

**Цель проекта:** пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

### **Задачи проекта:**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье;

2. Пропагандировать здоровый образ жизни на примере лучших учащихся школы и их достижений в различных областях учёбы, творчества и спорта.
3. Формировать у учащихся устойчиво-негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.
4. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой учащихся и условия для организации двигательной активности.
5. Воспитывать культуру обмена мнениями, развивать навыки упорядоченного, структурированного мышления.
6. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.
7. Формировать представления о красоте природного мира, о положительном и отрицательном влиянии воздействия человека на атмосферу земли.
8. Воспитывать гражданственность, трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

• **Гипотеза:**

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни будет более эффективным и продуктивным, если реализация идеи и замысла проекта будет производиться с помощью средств ТСО; художественно-иллюстративного материала; бесед; наблюдений; экскурсий; продуктивной деятельности.

Пропаганду здорового образа жизни, спорта мы будем вести под **девизом:**

**Разумный выбор – правильное решение.**

При создании проекта мы опирались на следующие **принципы:**

- Здоровье-это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках.
- Здоровье не все – но все без здоровья ни что.
- Осознанно вредить своему здоровью - глупо. Объяви войну вредным привычкам.
- Без вредных привычек от жизни можно получить гораздо больше.
- Физическое и психологическое здоровье неразделимы. Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, учёбе. Не будь равнодушным! Помоги тем, кто попал в беду.
- Бери пример с лучших.
- Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни..

## **Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
  2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
  3. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
  4. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни

## **Этапы работы над проектом**

### **1. Организационный.**

*Задачи:*

1. Создать условия для определения проблемы, темы и целей проекта участниками проектной деятельности;
2. Увлечь радостной перспективой интересного и полезного дела.
  1. Обсуждение проблемы
  2. Составление планы мероприятий

### **2. Практический**

*Задача:*

Организовать деятельность участников проекта по реализации процесса проектной деятельности и ее результата.

### **Беседа «Здоровый образ жизни. Из чего он складывается?»**

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни; расширение кругозора учащихся.

**Задачи:**

1. формирование навыков здорового образа жизни; расширение кругозора учащихся.
2. формировать здоровый образ жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье
3. Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты:**

*Личностные:*

1. развитие мотивов внеурочной деятельности;
2. формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
3. повышение мотивации на сохранение здоровья;
4. расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

*Коммуникативные:*

1. оформлять диалогическое высказывание;
2. участие в диалоге;
3. слушать и понимать других;
4. сотрудничать в совместном решении проблемы.

*Предметные:*

1. активизировать внимание детей;
2. вызвать интерес к теме и предстоящей деятельности;
3. развивать целенаправленное внимание, память, мышление;
4. воспитывать культуру труда, аккуратность.

**Форма организации занятия** – разговор-рассуждение с игровыми моментами

**Основные понятия:**

1. Здоровый образ жизни,
2. личная гигиена,
3. режим дня,
4. спорт

**Оборудование:**

1. овощи и фрукты
2. Светофор

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Орг. момент	Здравствуйте ребята. Наше занятие посвящено важной и нужной теме.	Приветствие учителя.
2. Сообщение темы беседы	"Здоровый образ жизни" А что значит вести здоровый образ жизни?	Правильное питание, гигиена, спорт и режим дня.
3. Работа по теме беседы	Первая основа – правильное питание Ребята, а как это правильно питаться? Для чего нужно правильно питаться? Но не все продукты полезные. Есть еще и вредные, которые не нужно употреблять в пищу, потому что они вредят нашему организму. А сейчас мы проверим, знаете ли вы полезные и вредные продукты, сыграв в игру. Вредное или полезное У вас лежат светофоры. Если вы увидели вредную еду – то поднимаем запрещающий знак светофора. Это	

	<p>какой знак?  Если пища полезная значит, поднимаем разрешающий знак светофора.  Молодцы, вы определили вредные продукты и запомнили, что их кушать нельзя, т.к. они вредные для нас.  К полезным продуктам вы отнесли фрукты и овощи, а теперь проверим как хорошо вы знаете что относится к фруктам, а что к овощам.  <i>Для этого мне нужно две команды. В этой корзине лежат овощи и фрукты. Первая команда отбирает для себя фрукты, а другая овощи. А мы с вами будем экспертами и будем проверять правильно ли они выполнили задания.</i>  <i>Итак, давайте еще раз повторим, что значит правильно питаться?</i>  Но, чтобы вести ЗОЖ одного правильно питания мало, нужно еще заниматься спортом.  А какие виды спорта вы знаете?  Какой ваш любимый вид спорта?  Сейчас я буду загадывать загадки про виды спорта, а вы будете их отгадывать. Молодцы, вы справились с заданием на отлично! Я вижу вы все великие спортсмены и теперь чтобы укрепить свой организм, физминутку для укрепления своего организма.  Физминутка:  1,2,3,4,5  Начинаем отдыхать!  Спинку бодро разогнули  Ручки кверху потянули  1,2 – присесть и встать  Чтобы отдохнуть опять!  1 и 2 вперед нагнуться  1 и 2 назад прогнуться  Вот и стали веселей  Здоровее и сильней.  Спорт это очень важно.</p>	
<p>4.  Рефлексия</p>	<p>Назовите тему нашего сегодняшнего классного часа?  Что вы повторили для себя?  Мы сказали что для ведение ЗОЖа нужно заниматься спортом,</p>	<p>Отвечают на вопросы</p>

соблюдать личную гигиену и режим дня и конечно же правильно питаться, т.е. употреблять много фруктов, ведь в них много витаминов. До свидания, ребята, до новых встреч!









**Внеклассное мероприятие о спорте: «Спорт в народ»**

**Тема:** «Спорт в народ!»

**Цель:** вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой; привлекать детей к здоровому образу жизни; учить работать в группах, развивать коммуникативные способности.

**Ход мероприятия:**

**Фронтальные вопросы:**

1) В жизни каждого человека есть увлечение. Какие увлечение вы знаете? Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы.

2) У каждого есть своё хобби. Как понимаете это слово? (Ответы детей)  
Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.

3) Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем заниматься? (Ответы детей)

Это занятие для души. Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

Сегодня мы поговорим об увлечении... Спортом.

## **1. Вступительное слово**

Спорт - дело благородное. В спорте воспитывается характер. Человек, занимающийся спортом, не может быть нечестным, неблагородным. Человек, который занимался в молодости спортом, сохраняет стремление к успеху на всю жизнь. Стремление быть первым и победить остается у человека навсегда в жизни.

Класс разбирается на две команды и выбирается жюри.

**Конкурсы:**

1. Ответить на вопросы.
2. Крокодил
3. Загадки о спорте
4. Конкурс на быстроту и сообразительность

**Первый конкурс: Ответить на вопросы.**

(каждой команде 5 вопроса, если не отвечает, этот вопрос переходит соперникам, каждый вопрос - это 1 балл команде)

1. Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)
2. Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)
3. Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)
4. На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)
5. Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (Боб)

**Второй тур Крокодил Показать пантомиму на виды спорта:**

(каждой команде определяется 1 вид спорта, показывают пантомиму, а соперники должны угадать, учитывается массовость и эмоциональность команды, максимально 3 балла)

- теннис;
- бокс;
- футбол
- волейбол
- баскетбол

***Третий тур Загадки о спорте***

1. Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней - козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе - кони и лужайка?!

Что за чудо - угадай-ка! **Спортзал.**

2. Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел!

Мы играем в ... **Волейбол.**

3. По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. **Футбольный мяч.**

4. Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. **Велосипед.**

5. Два коня у меня,

Два коня,

По воде они возят меня,

А вода тверда,

Словно каменная. **Коньки.**

6. Мы - проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы,

В дождь - лежим,

В снег - бежим,

Уж такой у нас режим. **Лыжи.**

***Четвертый тур конкурс на быстроту и сообразительность***

(каждой команде дается кричалка ее нужно собрать и прокричать)

1. Речевки о здоровье:

Здоровье – это клад,  
Здоровье – это сила.  
Спортом занимайся  
И будешь ты красивым!  
Побольше спортом занимайся  
И водичкой обливайся!  
И забудем мы тогда,  
Кто такие доктора!

**Итог мероприятия:**

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен, по крайней мере отвечать одному требованию: **быть здоровым.**”

*А.А. Леонов.*

**Внеурочное мероприятие «Весёлые старты»**









**Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»**

Мы за здоровое  
будущее!!!







## Заключение

### Ожидаемые результаты:

- Позитивное изменение отношения к собственному здоровью у участников проекта ;
- повышение уровня знаний детей младшего школьного возраста по вопросам здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной активности;
- увлеченность детей идеями физического совершенствования;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам. Именно это обусловило выбор темы моего проекта. Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда, особенно в начальной школе.

Мероприятия, проведенные мной, способствовали формированию у ребёнка знаний о Здоровом образе жизни, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего организма. В

результате проведенной работы у детей появилась правильная ориентация на ведение здорового образа жизни в целом. Самые юные участники проекта – получили представление о здоровом образе жизни и о его составляющих в целом. Ребята сделали свой выбор в пользу здорового образа жизни.

- умение работать в коллективе;
- приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;

**«Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»**

- Режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Жить в мире и согласии со своей семьей
- Долой вредные привычки

Учитывая актуальность направления, данный проект мы будем продолжать и расширять

