**Проект**

**«Формирование здорового и безопасного образа жизни у младших школьников».**

**Участники проекта:** обучающиеся начальной школы МБОУ ООШ №6, педагоги, родители обучающихся, медработник, библиотекарь, вожатая, педагог-психолог.

**Сроки осуществления проекта**: с 01.09.2012г. по 01.06.2013г.

**Актуальность**

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления учащихся школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. По мнению медиков, 75 процентов всех болезней человека заложено в детские годы. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологией т.п. По данным академика РАМН Юрия Павловича Лисицына, среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических приходится примерно 20-25% всех воздействий; 20% составляют биологические (наследственные) факторы; 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни. Поэтому понятие "здоровье" необходимо рассматривать комплексно.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. А сколько за компьютером? Это продолжительное время ребенка в неподвижности, усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны — это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте. Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость - это немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни. Состояние оптимальной работоспособности, как взрослого человека, так и школьника, неразрывно связано с хорошим самочувствием, с наилучшим функционированием всех систем организма. Здоровый ребёнок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, физкультурную, игровую. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и взрослыми, т.е. счастлив. Известно, что основная цель жизни - счастье. Но к нему ведёт одна дорога: крепкое здоровье. Без него не может быть счастья. Счастье сильно зависит от той заботы, которую мы проявляем по отношению к нашему телу. Но, к сожалению, нарушения здоровья, связанные с обучением, начинаются еще в дошкольном детстве и  продолжаются в начальной школе.

Здоровье – бесценное состояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признаётся и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

**Противоречия**

А ведь «школьный фактор»- это самый значимый по силе воздействия и продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

**Проблема**

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения здоровья подрастающего поколения в процессе его обучения и воспитания, разработка путей и средств сохранения высокой работоспособности обучающихся.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

**Цель проекта:** показать значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в процессе учебной деятельности.

**Задачи:** проанализировать психолого-педагогическую литературу о методах и приёмах здоровьесбережения в образовании;

разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы ;

отработать систему выявления уровня здоровья и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени обучения;

сформировать потребность в здоровом образе жизни.

**Объект исследования**

Образовательный процесс в начальной школе, направленный на здоровьесбережение детей.

**Предмет исследования:** организационно-педагогические условия формирования здоровьесберегающего обучения в условиях образовательного процесса начальной школы

**Новизной проекта является использование традиционных и инновационных программ обучения и развития детей, привлечение всех ресурсов образовательного учреждения и социума для формирования у обучающихся и родителей устойчивого стремления к здоровому образу жизни.**

**Гипотеза**

Если внедрять в обучение систему здоровьесберегающих технологий, то это приведёт к снижению показателей уровня заболеваемости, к улучшению психологического климата в детском и педагогическом коллективах, к активному приобщению родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

 Проект предполагает 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 учителей и родителей, и преобразованием имеющихся здоровьесберегающих условий школы.

 Проект будет способствовать освоению педагогами новых технологий обучения здоровью, создаст благоприятные условия для формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся с учётом их индивидуальных возможностей, позволит повысить мотивацию школьников к ведению здорового образа жизни, и сделает возможным повышение эффективности здоровьесберегающей среды школы.

 Однако необходимо спрогнозировать возможные ограничения на пути реализации проекта:

пессимистическое отношение к проекту со стороны некоторых членов ученического коллектива; низкий уровень активности со стороны родителей учащихся;

**План реализации проекта**

**Подготовительный этап:**

изучение психолого – педагогической и методической литературы, ресурсов сети Интернет по проблеме; знакомство с медицинскими картами состояния здоровья.

**Основной этап:**

организация лечебно – профилактических мероприятий;

организация закаливающих мероприятий;

организация правильного рационального питания;

создание необходимой психологической среды и благоприятного психологического климата

**Обобщающий этап:**

изучение индекса здоровья школьников, показателя посещаемости;

анализ результативности проекта и обобщение опыта работы по теме проекта.

Совокупностью тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения, являются «здоровьесберегающие образовательные технологии». Их можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья».

**Этапы реализации проекта**

**Подготовительный этап**

**Изучение литературы по здоровьесберегающим технологиям.**

**Проведение профилактического медицинского осмотра учащихся, направленного на изучение состояния здоровья**

**Основной этап**

**Разработка программы мероприятий по оздоровительной системе в начальной школе**

Родители становятся единомышленниками с педагогами школы.

Изменение отношения детей и их родителей к сохранению своего здоровья.

Выступление родителей на родительских собраниях о практическом опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье.

**Обобщающий этап**

Изучение индекса здоровья школьников, показателя посещаемости;

(индекс здоровья-количество не болевших в течение определенного календарного срока среди населения данного возраста)

анализ результативности проекта и обобщение опыта работы по теме проекта.

**Применяемые технологии:** технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников; психолого-педагогические технологии, личностно-ориентированные.

**Предполагаемый результат:**

При реализации проекта произойдут следующие изменения:

компетентность классного руководителя в применении здоровьесберегающих технологий в учебном процессе;

положительная динамика показателей детского здоровья под воздействием школьной среды;

сформированность основных двигательных умений и навыков; при применении здоровьесберегающих технологий у учащихся начальной школы повыситься интерес к активному здоровому образу жизни; активизируется участие родителей в воспитательно - образовательном процессе.

**План реализации проекта**

**Деятельность учащихся:**

поиск дополнительной информации,

 подготовка докладов и вопросов к викторинам и беседам,

 коллективное обсуждение вопросов, чтение – обсуждение,

продумывание и выполнение творческих работ (индивидуальных и коллективных),

участие в тренингах, спортивных соревнованиях, играх,

запись и посещение спортивных секций города,

озеленение и уход за комнатными растениями,

участие в дежурстве и проведении утренней гимнастики,

подготовка и выступление во внеклассных мероприятиях

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Ответственные |
| **Подготовительный этап** |  |
| Родительское собрание «Участие в проекте «Формирование здорового и безопасного образа жизни у младших школьников» | Учителя, медработник  |
| Подбор литературы о профилактике здоровья, о пропаганде вредных привычек. | Учителя, родители |
| Составление плана мероприятий по оздоровлению учащихся | Учителя  |
| Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» | Учителя, родители |
| Мониторинг | учителя |
| Организация регулярного дежурства учащихся в классе, соблюдение санитарно-гигиенических норм занятий. |  |
| Посещение бассейна «Дельфин». | Учителя (по графику) |
| Организация динамических пауз на переменах с подвижными играми, веселых физкультминуток, утренней гимнастики «Делу – время, потехе – час». | вожатая |
| **Основной этап** |  |
| Проведение спортивного праздника “Папа, мама, я – спортивная семья!” | Учителя, родители |
| Проведение Дня здоровья | Учителя, вожатая |
| Классные часы: “С утра до вечера”,“Красота души и тела”,“Будем стройные и красивые.” | Учителя  |
| Конкурсы рисунков на тему: “Виды спорта”, «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!», «Я – за мир без наркотиков!». | Учителя  |
| Выставка специальной литературы о здоровьесберегающих технологиях для педагогов и родителей | библиотекарь |
| «Режим дня младшего школьника», «Физиологические особенности организма младшего школьника» | Учителя, медработник  |
| Участие в школьном конкурсе стихов «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» | Учителя |
| Консультации для родителей «Профилактика простудных заболеваний», «Витамины и их польза». | медработник |
| Оздоровительная прогулка в парк «У природы нет плохой погоды» с подвижными играми. | Учителя, родители |
| Беседы «Осторожно, грипп!», «Правильная осанка – залог здоровья» | медработник |
| Оформление альбома: “Виды спорта” | Учителя |
| Внеклассные мероприятия «Экологический калейдоскоп», «Веселые старты», «Зов джунглей», «Растения – Айболиты» | Учителя, родители |
| Акция «Спортивная секция – это для нас!» | учителя |
| Беседы «День толерантности», «Традиции моей семьи», «Мы - за ЗОЖ!», «Где живут вредные привычки?» | учителя |
| Творческая работа - коллаж «Мы и дорога!» (коллективная работа по правилам безопасного поведения на дороге). | учителя |
| Конкурс творческих работ – сочинение-сказка «О чем мечтают больные зубки» | учителя |
| Тренинг «Кто я? Какой я?» | Педагог-психолог |
| **Заключительный этап** |  |
| Разработка проектов: «Я выбираю здоровье», «Здоровье-главное богатство человека». | Учителя |
| Мониторинг  | учителя |
| «Витаминный праздник» | Учителя, родители |
| Оформление плакатов “Здоровый образ жизни” | учителя |
| Родительское собрание: круглый стол на тему «Только хороший пример!»  | учителя |
| Подведение итогов реализации проекта | учителя |

**Существующие ресурсы для реализации проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид ресурсов | Перечень действий |
| Информационные  | 1.Спланировать рекламно – разъяснительную работу с родителями учащихся.2.Подготовка к печати информационных памяток для родителей. |
| Кадровые  | 1. Создать творческую группу по реализации проекта, включающую: классного руководителя, родителей, медицинского работника, библиотекаря, педагога-психолога.2.Привлечь для консультаций и практикумов по профилактике заболеваний детей специалиста по лечебной физкультуре. |
| Нормативно –правовые  | 1 .Утвердить план мероприятий по внедрению новшества на родительском комитете.2. Согласовать совместный план мероприятий с медработником школы. |
| Программно- методические  | 1. Изучить литературу по здоровьесберегающим технологиям.2. Создать методическую копилку по данному вопросу.3. Систематизировать виды упражнений.4. Разработка мониторинга здоровья учащихся.  |
| Материально – технические  | 1. Озеленить классную комнату.2. Проверить соответствие классной мебели росту ребенка.  |

**Выводы**

 Участие в проекте дало возможность и детям, и родителям, и учителям сделать свою жизнь более насыщенной, активной, увлеченной, помогло почувствовать каждому свою значимость в коллективе, свою индивидуальность, свои собственные возможности, познать себя и своих товарищей. Сотворчество взрослых и учащихся, личный пример родителей и учителей помогли понять важность гармонии души и тела, значения воли в сохранении здоровья, научили получать радость от активного здорового отдыха, подвели воспитание к самовоспитанию, т.е. способствовали выполнению поставленных целей и задач проекта. Теперь девиз нашего класса и коллектива родителей – «Здоровый образ жизни – это жизнь с УДОВОЛЬСТВИЕМ!!!»

**Дальнейшее развитие проекта:**

обмен опытом с коллегами;

презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: «Здоровье – главная ценность в жизни»

**Литература**

Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/авт.сост.Н. В. Лободина, Т.Н. Чурилова-Волгоград: Учитель, 2011

Обухова Л. А. Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011

 Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности/ Ю. В. Науменко.- 2-е издание, исправленное и дополненное-М.: «Планета», 2011

Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) – СПб, Союз, 2007

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2013 .

Бабенкова Е.А. Здоров ли Ваш ребёнок? — М. : Вентана-Граф, 2002.

Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008.