

**МБОУ «Таксимовская средняя общеобразовательная школа №1  
имени А.А.Мезенцева»**

**Социальный проект**

# **«Просто БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**Составитель:  
заместитель директора по ВР  
Спицына Т.Д.**

**2016 г.**

## Пояснительная записка

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. В современной литературе под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание, отсутствие пагубных привычек, положительное восприятие жизни. Особую актуальность эти факторы приобретают в подростковой и молодёжной среде – потенциально наиболее активной части нашего общества. От того, насколько здорова молодёжь, зависит и наше будущее. Молодежь и подростки наиболее подвержены социально – негативному влиянию среды и общества.

Современный подход в решении данной проблемы говорит нам о том, что наряду с активным просвещением в вопросах различных видов зависимостей, обучением безопасному для здоровья поведению должна идти пропаганда здорового образа жизни. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидającego поведения.

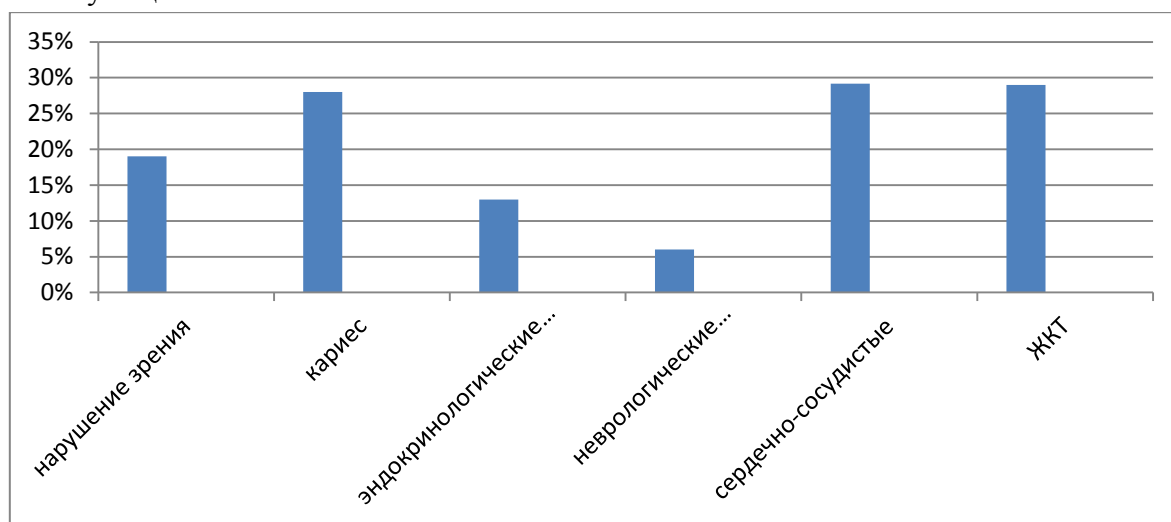
Одной из главных задач школы является всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, забота о физическом развитии и воспитании детей, обеспечение образовательных условий, способствующих развитию и сохранению физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Чтобы реализовать задачи по формированию ЗОЖ обучающихся в школе, администрация и педагогический коллектив решают следующие задачи:

- ✓ четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- ✓ проведение диспансеризации учащихся школы;
- ✓ медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- ✓ выявление учащихся специальной медицинской группы.
- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ✓ освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- ✓ планомерная организация полноценного горячего сбалансированного питания учащихся;
- ✓ привлечение системы дополнительного обучения и внеурочной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- ✓ организация и контроль уроков физкультуры;
- ✓ обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- ✓ разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- ✓ организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- ✓ организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- ✓ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- ✓ организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- ✓ организация и проведение профилактической работы с родителями;

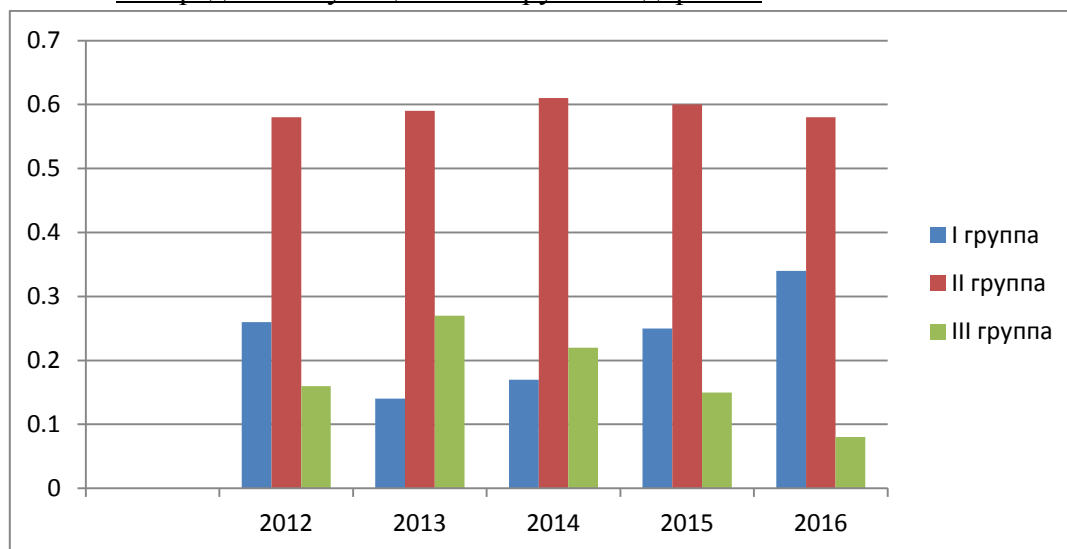
- ✓ организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками, наркологами;
- ✓ организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- ✓ организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- ✓ проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
- ✓ посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- ✓ контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- ✓ проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
- ✓ организация физической и психологической разгрузки учащихся:

Ежегодно проводятся медицинские осмотры детей с целью выявления заболеваний. В 2015 – 2016 учебном году также было проведено обследование, были определены основные заболевания учащихся:

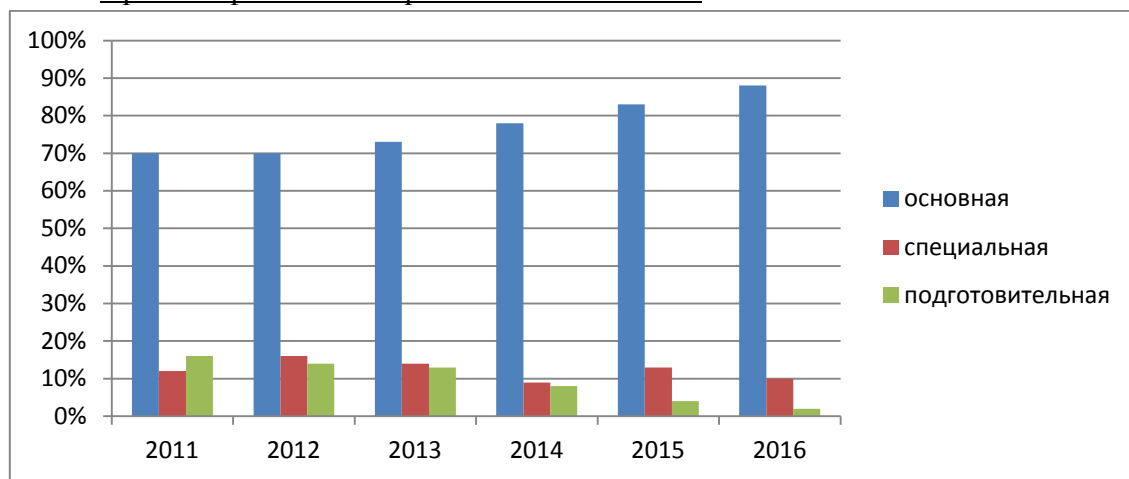


По результатам видно, что преобладают ухудшение зрения, кариес, ЖКТ и сердечно-сосудистые заболевания. По сравнению с прошлым годом вырос процент ухудшения зрения на 2% и ЖКТ – на 4%.

Распределение учащихся по группам здоровья:



## Уровень физического развития школьников



Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важным условием обучения и воспитания культуры здоровья является побуждение ребенка к достижению цели: – формирования собственного здоровья, достижения успеха в данной деятельности, что осуществляется через активные формы и методы деятельности.

Современное представление о здоровье имеет системный характер: Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что «...здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов». Занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни являются надежной психологической защитой молодежи, способствуют духовному развитию. Охрана здоровья школьников - одна из важнейших задач школы. Ежегодно в школе и районе проводятся множество спортивно- массовых мероприятий, где мы активно участвуем. Но, несмотря на все эти мероприятия, которые способствуют укреплению здоровья школьников, можно отметить, что состояние здоровья ухудшается и ухудшается.

Казалось бы все делается для улучшения и сохранения здоровья учащихся, а получается наоборот. В чем же причина? Каких факторов мы не учитываем? Каковы пути решения этой проблемы? Подобная ситуация обусловлена, прежде всего, общеизвестными факторами риска:

- Школьные – это стрессовая педагогическая ситуация; интенсификация учебного процесса; провалы в существующей системе физического воспитания, низкая материально-техническая база.
- Семейные – это недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; употребление алкоголя и курение; негативная психологическая обстановка в семье.
- Урочные - это перегрузки, большой объем домашних заданий, малая подвижность, характер воздействия учителей и учащихся.
- Экологические – это экологическое состояние среды, экология питания
- Вредные привычки - это употребление алкоголя, курение.

Таким образом, наиболее актуальной в условиях нашей школы становится проблема создания системы по форматированию здорового образа жизни у учащихся.

Считаем, что реализация ежегодных проектов способна решить задачу формирования здорового образа жизни. В данном учебном году будет реализован проект **«Просто быть здоровым»**.

#### **Идея ПРОЕКТА:**

Создание системы по формированию 'навыков' здорового образа жизни и повышению двигательной активности учащихся в школе.

#### **Стратегия проекта:**

Предлагаемый проект ориентирован на создание в школе системы работы по формированию навыков ЗОЖ и оздоровлению учащихся.

Решение этой проблемы планируется через эффективное использование материально – технической базы школы, разработку диагностических, методических документов, изменение учебного плана школы с учетом применения ЗОЖ-технологий в преподавании учебных предметов.

Проект направлен на организацию систематизированной работы педагогического коллектива школы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса, а также на распространение ценностей ЗОЖ на заинтересованные группы общественности.

**Цель проекта** содействовать формированию социально-позитивных потребностей и установок по сохранению здоровья обучающихся.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Разработать учебно – воспитательный план с учетом применения здорового образа жизни в образовательном процессе.
- Привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями всех учащихся школы, формировать у них навыки здорового образа жизни.
- Исследовать соответствие уровня физического развития и физического подготовленности возрастным нормам учащихся.
- Выявить наиболее физически подготовленных учащихся для комплектования сборных команд по видам спорта для участия в районных соревнованиях.

#### **Механизмы реализации.**

Проект реализуется посредством проведения ежедневных общешкольных дней здоровья по следующей тематике: «День бегуна», «День прыгуна», «День игровика», «День эрудита», «День силача», «День меткости», «День знатока», «День гибкости», «День радости».

Работа по разработке и реализации плана оздоровительных мероприятий школы будет сопровождаться специально организованными мастерскими при участии подготовленных учителей – тренеров, организации «круглых столов» по обсуждению достигнутых результатов, информированию заинтересованных групп о выполнении поставленных задач.

## ***Этапы реализации проекта***

**Продолжительность проекта – 1 месяц – декабрь 2016 года.**

**Участники – обучающиеся, педагоги, родители.**

### ***Подготовительный этап***

В подготовительном этапе разрабатывается положение. В расписание войдут часы для подготовки к соревнованиям и для консультаций к теоретическим конкурсам.

### ***Организационный этап:***

Формируется группа ориентированных на основе здоровьесберегающих вопросов и заинтересованных членов педагогического коллектива и учащихся. После формирования группы проводится обучение по вопросам здоровьесбережения. Приобретается диагностическое оборудование для запланированных исследований. Формируется пакет научно – методических материалов по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

### ***Практический этап:***

- «День бегуна» - (бег 30 м, 60 м, челночный 4х9 м);
- «День прыгуна» - (в длину, с места, через скакалку за 1 мин.);
- «День игровика» - (броски в корзину баскетбольным мячом.);
- «День эрудита» - (вопросы по Олимпийским играм древности и современности, российские спортсмены-участники Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы);
- «День силача» - (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, в висе, наклоны вперед из положения, лежа за 1 мин и пр.);
- «День меткости» - (дартс)
- «День знатока» - викторина (вопросы по здоровому образу жизни, влиянию вредных привычек на здоровье и пр.);
- «День гибкости» - (наклон, вперед сидя);
- «День радости» - («Веселые старты» по параллелям.);
- «День рекламы» - (конкурс плакатов «Шаг навстречу здоровью»)
- «День 25 кадра» (выставка фотографий «Я люблю тебя Спорт!»)

### ***Ожидаемые результаты.***

Проект даст возможность укрепить сложившиеся традиции сплоченной работы педагогического коллектива, усилить поддержку администрации в творческой деятельности учителей и учащихся.

Проект будет способствовать освоению педагогами новых технологий обучения здоровью, а также создаст благоприятные условия для формирования навыков здорового образа жизни у учащихся с учетом их индивидуальных возможностей. Классные руководители совместно с учащимися и их родителями будут иметь возможность апробировать новые формы сохранения и укрепления здоровья, создавая условия для перевода учащихся, родителей в позицию людей, заинтересованных в поддержании здорового образа жизни.

По завершении каждого очередного этапа реализации проекта планируется представление отчета и информирование о достигнутых результатах всех заинтересованных групп. По завершении действия проекта планируется публичная презентация полученных результатов.

В процессе реализации проекта будет максимально эффективно задействовано имеющаяся материально – техническая база школы.

Действующая модель системы по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся.

Пакет диагностических методик по изучению физического и психологического состояния учащихся и учителей.

#### ***Заключительный этап***

На заключительном этапе проводится обобщение и подведение итогов проделанной работы. Проводится анализ динамики изменений ценностных установок на здоровый образ жизни у учащихся и учителей, уровня сформированности навыков здорового образа жизни у учащихся, уровень владения ЗОЖ-технологиями педагогов по сравнению с прошлым учебным годом. Проводится публичная презентация полученных результатов проекта после подведения итогов по параллелям и награждения победителей грамотами и переходящими призами.