

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Таксимовская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени А.А.Мезенцева»

# Социальный проект «Азбука здоровья»

Возраст детей – 7 – 13 лет  
Срок реализации – 3 года

Классного руководителя  
Потаповой Марины Николаевны

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Классных руководителей

\_\_\_\_\_ Спицына Т.Д.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

2013 год

## Оглавление:

1. *Обоснование проекта.*

2. *Цель проекта.*

3. *Задачи проекта.*

4. *Адресная направленность.*

5. *Партнеры и их роль в проект.*

6. *Этапы работы.*

7. *Программа организации мероприятий.*

8. *Ожидаемые результаты.*

9. *Вывод.*

10. *Список литературы.*

11. *Приложения.*

### Паспорт социального проекта «Азбука здоровья»

Наименование	<b>Социальный проект «Азбука здоровья» на 2013 – 2015 годы</b>
Назначение	Вовлечение каждого ребенка в деятельность, которая позволяет осознавать себя в гармонии с окружающим миром, учиться сохранять и совершенствовать свое здоровье
Основания для разработки	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”. Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации Законы Российской Федерации «Об образовании» Устав МБОУ «Таксимовская средняя общеобразовательная школа №1 имени А.А.Мезенцева» Воспитательная система «Ступени»
Разработчики	Потапова М.Н.
Исполнители	Учащиеся и родители 2, 6 классов, педагог дополнительного образования
Цель	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Пропаганда общественных ценностей, направленная на воспитание интеллектуальной, высоко-духовной и физически здоровой личности, способной к творческому созиданию.</li><li>✓ Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убежденности и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности</li></ul>

Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пропагандировать здоровый образ жизни;</li> <li>✓ расширять и активизировать спортивную жизнь воспитанников;</li> <li>✓ всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ;</li> <li>✓ способствовать формированию у детей</li> <li>✓ сознательного отношения к своему здоровью</li> </ul>
Этапы работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подготовительный</li> <li>✓ Поисковый</li> <li>✓ Аналитический</li> <li>✓ Практический</li> <li>✓ Презентационный</li> <li>✓ Контрольный</li> </ul>
Перечень основных мероприятий по реализации системы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение игр на свежем воздухе</li> <li>✓ Проведение подвижных игр на переменах.</li> <li>✓ Конкурс рисунков и буклетов за ЗОЖ</li> <li>✓ Организация встреч с работниками ГИБДД, пожарной части, больницы, милиции</li> <li>✓ Классный час «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</li> <li>✓ Презентация «Правильное питание»</li> <li>✓ КТД «Режим дня»</li> <li>✓ Внеклассное занятие «Жизнь дается один раз»</li> <li>✓ Интеллектуальная игра «Здоровье - это твое счастье»</li> <li>✓ Своя игра «Здоровье – это ЗОЖ!»</li> <li>✓ Тренинг «Умей сказать НЕТ»</li> <li>✓ Обучающий тренинг для волонтеров «Кто, если не мы?»</li> <li>✓ Акция «Танцующая переменка»</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создание благоприятной среды для развития личности учащихся;</li> <li>-укрепление здоровья детей;</li> <li>-снижение количества пропусков обучающихся по болезни,</li> <li>-развитие у школьников интереса к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом</li> <li>- выработка рекомендаций для родителей по проблеме оздоровления</li> </ul>

*«Единственная красота,  
которую я знаю, -  
это здоровье»  
Г. Гейне*

## **Обоснование проекта.**

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение нормального психологического климата в школе и дома, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребенка, определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, с другой стороны.

Проблема здоровья современных школьников – одна из важных проблем современного общества. В связи с этим именно школа и родители должны способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребности к здоровому образу жизни. За последние годы всё больше рождается больных детей или с какими-то патологиями. За годы, проведённые в школе, здоровье ребёнка не улучшается, а наоборот ухудшается. Как сохранить здоровье ребёнка в столь стремительный век прогресса и технологии.

Что могут сделать школы для укрепления здоровья учащихся? Это создание условий для распространения информации о здоровом образе жизни и стратегий укрепления здоровья, обучить санитарно-гигиеническим нормам и правилам.

Неотъемлемая часть процесса формирования культуры здоровья - обучение здоровью.

Кто, как не старший товарищ, ученик своей же школы, может принять участие по формированию у первоклассников готовности к оздоровительной деятельности.

Именно сверстник может увидеть проблему изнутри и наметить пути её решения

Проект о том, какими практическими способами сохранить здоровье школьника.

Эффективность и результативность будет достигнута при выполнении следующих

условий: - создание благоприятной эмоциональной атмосферы при проведении

любого дела; - вовлечение каждого ребенка в деятельность, которая позволяет

осознавать себя в гармонии с окружающим миром, учиться сохранять и

совершенствовать свое здоровье.

## **Цель проекта:**

Пропаганда общественных ценностей, направленная на воспитание интеллектуальной, высоко-духовной и физически здоровой личности, способной к творческому созиданию.

Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

## **Задачи проекта:**

- ✓ -пропагандировать здоровый образ жизни;
- ✓ -расширять и активизировать спортивную жизнь воспитанников;
- ✓ -всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ;
- ✓ -способствовать формированию у детей
- ✓ сознательного отношения к своему здоровью.

## **Девиз проекта:**

"Мы выбираем здоровый образ жизни!"

## **Адресная направленность:**

Проект рассчитан для учащихся 2-4, 6-8 классов, которые способны реализовать данную идею за 3 года.

## **Партнеры и их роль в проекте.**

В ходе подготовки и реализации проекта необходимы партнеры, в качестве которых выступают учитель, педагог дополнительного образования, родители.

## **Проект предполагает:**

1. Информационно-методическую работу со школьниками, выразившими желание принять участие в работе по данному проекту.
2. Проведение тренингов, конкурсов, соревнований, экскурсий, встреч с родителями, с представителями общественных организаций, интерактивных игр.
3. Создание учащимися буклета, газеты, написание стихотворений, сочинений, презентаций, развитие исследовательской деятельности среди школьников.

## **Этапы работы**

### **1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Профилактические беседы, классные часы, внеклассные занятия.

### **2. ПОИСКОВЫЙ**

- уточнение тематического пространства и темы проекта, её конкретизация;
- определение и анализ проблемы (диагностика, анкетирование);

- постановка цели проекта

### 3. **АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

- поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений), построение алгоритма деятельности;
- составление плана реализации проекта: пошаговое планирование работ;
- анализ ресурсов;
- сбор и изучение информации;
- анализ имеющейся информации;
- поиск недостающей информации

### 4. **ПРАКТИЧЕСКИЙ**

- выполнение запланированных мероприятий;
- текущий контроль;
- внесение (при необходимости) изменений в конструкцию
- акция «Танцующая переменка»

### 5. **ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ**

- презентации о проделанных мероприятиях
- видеоролики
- распространение буклетов
- материалы «Азбука Здоровья»

### 6. **КОНТРОЛЬНЫЙ**

- Выполнение намеченных мероприятий
- Выполнение вне плана

## **Программа организации мероприятий.**

№	Содержание работы
1	Систематическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.
2.	Контроль над посещением уроков учащимися.
3.	Выяснение причин пропусков, посещение больных детей, беседы с родителями.
4.	Проведение инструктажа по технике безопасности во время экскурсий, походов, уроков физкультуры, технологии.
5.	Проведение физминуток
6.	Проведение игр на свежем воздухе
7.	Проведение подвижных игр на переменах.
8.	Походы в лес (осень, зима).
9.	Проведение традиционных спортивно-массовых мероприятий.
10.	Конкурс рисунков за ЗОЖ.
11.	Конкурс буклетов за ЗОЖ.
12.	Конкурс стихов и сочинений «Наше здоровье в наших руках».
13.	Организация встреч с работниками ГИБДД, пожарной части, больницы, милиции.

	<b>Проведение тематических классных часов и внеклассных мероприятий:</b>
	<b>2 КЛАСС</b>
1	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
2	Занимайся физкультурой, если хочешь быть здоров!
3	Презентация «Правильное питание»
4	«Мы и витамины»
5	КТД «Режим дня»
6.	«Компьютерная зависимость»
	<b>Вместе с шефами</b>
7.	«Помоги себе сам»
8.	Внеклассное занятие «Жизнь дается один раз»
9.	Интеллектуальная игра «Здоровье - это твоё счастье»
10	КВН "За здоровый образ жизни"
11.	Устный журнал "Здоровье или сигарета"
12	«Хочешь быть здоровым - будь им!»
13	Своя игра «Здоровье – это ЗОЖ!»
14	Тренинг «Умей сказать НЕТ»
15	Обучающий тренинг для волонтеров «Кто, если не мы?»
16	Акция «Танцующая переменка»

### **Ожидаемые результаты:**

- создание благоприятной среды для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья детей;
- снижение количества пропусков обучающихся по болезни,
- развитие у школьников интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом
- выработка рекомендаций для родителей по проблеме оздоровления

### **Вывод:**

При написании проектной работы мы сделали следующий вывод. Ребенок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжелая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребенка нужно потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровья сбережения может помочь ребенку сохранить здоровье.

## Список используемой литературы:

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис, 1998.
3. Лёвина С.А., Тукачёва С.И.Физкультминутки. Волгоград, Учитель, 2005.
4. С.А.Исаева «Физкультурные минутки в начальной школе», Айрис пресс, Москва 2004г.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
6. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: “Олма-Пресс”. 2001
7. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М.: 1984
8. Холодова. О. « Юным умникам и умницам».
- 9.Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. “Физкультура и спорт” М.: 2002



# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Физминутки для глаз

1. Физминутка. «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрывать глаза ладошками)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им)*

2. Физминутка «Бабочка»

Спал цветок

*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

3. Физминутка «Руки за спину, головки назад».

Руки за спину, головки назад.

*(Закрывать глаза, расслабиться)*

Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх)*

Головки опустим - на парту гляди.

*(Вниз)*

И снова наверх - где там муха летит?

*(Вверх)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам)*

И снова читаем. Немного еще.

## Физминутки на пальцы.

### 1. Физминутка «Капуста!»

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)  
Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)

### 2. Физминутка «Теремок»

Стоит в поле теремок.  
(Ладони обеих рук соединены под углом)  
На двери висит замок.  
(пальцы сжаты в замок)  
Открывает его волк-  
Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.  
Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)  
Пришёл Петя-петушок  
И ключом открыл замок.  
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)  
Смотрите так же

## Дыхательная гимнастика для детей

### Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёки – пузырьки» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### Упражнение 2. НАСОС.

Ставим руки на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### Упражнение 4. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево повищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
Повторить 3-4 раза.

### Упражнение 5. КУРОЧКИ.

Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### **Упражнение 6. ПЧЁЛКА.**

Нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### **Упражнение 7. КОСИМ ТРАВУ.**

Ноги на ширине плеч, руки опущены. «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Вот пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

### **Часики**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### **Трубач**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

### **На турнике**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### **Шагом марш!**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

### **Летят мячи**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

### **Насос**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

### **Регулировщик**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

## Анкета «Твое отношение к сквернословию»

1. Как ты относишься к сквернословию?
2. Употребляешь ли ты в своей речи нецензурные слова и выражения? (никогда, редко, часто)
3. Волнует ли тебя проблема чистоты языка? (волнует, не волнует, никогда не задумывался об этом)
4. Чем, по-твоему, можно объяснить столь широкое распространение нецензурных слов в нашем обществе? (свободой слова, низким уровнем культуры, безнаказанностью за ругань, свой вариант).
5. Нецензурные слова среди молодежи употребляются, потому что... (не хватает других, хороших слов; это способ самоутверждения в глазах других людей; свой вариант)
6. Стоит ли бороться с употреблением нецензурных слов? (это бесполезно; можно попробовать, но не думаю, что изменится что –либо; борьба необходима в любом случае)
7. Как бороться со сквернословием? (системой штрафов, воспитанием, самовоспитанием, свой вариант)
8. Хотел бы ты, чтобы твои будущие дети употребляли в своей речи нецензурные слова? (да, нет, свой вариант)

### Анкета.

#### Ответственный ли я человек?

1. Мой режим дня (указать).
  2. Время подготовки уроков.
  3. Какие предметы я готовлю в первую очередь
- По каким предметам я испытываю трудности? Указать причину:
- пропустил занятия
  - не понимаю
  - нужна консультация
  - не учу
  - не посещаю
  - не доучиваю
  - другая причина (указать)
4. Есть ли у меня свободное время и как я его провожу.
  5. Мир моих увлечений.
  6. Мое отношение к классному коллективу.
  7. Как ты думаешь, уважают ли тебя в классе и за что?
  8. Чтобы я хотел изменить в отношениях между одноклассниками.
  9. Что мне нравится в школе.
  10. Что мне нравится делать в семье, хороший ли я сын (дочь)?
  11. Мои представления о будущем. Моя профессия.
  12. Культурный ли я человек, умею ли я вести себя по-взрослому?
  13. Есть ли люди, которых я уважаю, люблю, проявляю о них заботу?

#### Анкета « Отношение к ЗОЖ»

1. Что такое на ваш взгляд «Здоровый образ жизни»?
2. Необходимо ли, по вашему мнению, вести здоровый образ жизни?
3. Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?
4. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?
5. Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым?
6. Что вы делаете для повышения уровня своего здоровья?
7. Считаешь ли ты здоровье – богатством?
8. Как ты относишься к людям, которые курят, употребляют алкогольные напитки?
9. Согласен ли ты с тезисом: «Курить – это модно?»
10. Считаешь ли ты, что занятия спортом способствуют поддержанию здоровья?

11. Считаешь ли ты, что диета – это всегда хорошая фигура?  
12. Способствует ли правильное питание сохранению здоровья?

### **Методика «Недописанный тезис».**

- «Быть счастливым, значит...»  
«Курить, значит...»  
«Самое главное в жизни...»  
«Красота – это...»  
«Быть человеком – это...»  
«Здоровье – это...»  
«Здоровый образ жизни – это...»  
«Повышенная ценность для человека...»  
« Занятия спортом...»  
«Красивая фигура – это...»