

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.» Януш Корчак.

«Формирование мотивации здорового образа жизни обучающихся через внеурочное время»



Автор: Степанова Ирина Петровна,
учитель начальных классов
Себеусадской средней школы

Актуальность проекта

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей школьного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Проблема

**Отсутствие системы в подходе
к здоровьесберегающему
сопровождению обучающихся**

Цели проекта:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни;**
- развивать навыки самоконтроля в отношении собственного здоровья;**
- обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.**

Задачи:

1. Формирование:

- представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.

2. Обучение:

- правилам личной гигиены;
- упражнениям сохранения зрения;
- выбору модели поведения, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.

Гипотеза проекта

Введение в педагогический процесс системы здоровьесберегающего сопровождения школьников приводит к улучшению здоровья и формированию у детей познавательной мотивации здорового образа жизни

Проект базируется на следующих технологиях

Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья

Технологии
обучения
здоровому образу
жизни

Коррекционные
технологии

Предполагаемые результаты

- Формирование познавательной мотивации здорового образа жизни у школьников
- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение родительской ответственности за приобщение детей к здоровому образу жизни

В результате первого года обучения дети должны:

Знать

- 1. Алгоритмы гигиенических процессов**
- 2. Атрибуты гигиенических процессов**
- 3. О соблюдении правильного режима**
- 4. Органы чувств и их назначение**
- 5. Способы самооздоровления**
- 6. Средства и способы закаливания**
- 7. О необходимости врачебного контроля**

Уметь

- 1.Выполнять гимнастики с целью самооздоровления**
- 2. Разумно использовать средства и способы закаливания**
- 3. Ухаживать за зубами**
- 4. Правильно питаться**
- 5. Правильно одеваться**
- 6. Соблюдать осанку**
- 7.Дружно общаться**

В результате второго года обучения дети должны:

Знать

- 1. О взаимосвязи состояния природы и здоровья человека**
- 2. Ядовитые и съедобные грибы и растения**
- 3. Предметы, требующие осторожного обращения**
- 4. Правила пешеходов**
- 5. Телефоны экстренной помощи**
- 6. Правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте**
- 7. Домашний адрес, телефон**

Уметь

- 1. Различать обычные и экстренные ситуации**
- 2. Избегать места потенциально опасные**
- 3. Элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком**
- 4. Культурно взаимодействовать со сверстниками**
- 5. Правильно обращаться с животными**
- 6. Оказывать элементарную самопомощь и помощь**

В результате третьего года обучения дети ДОЛЖНЫ:

Знать

- 1.Элементарное внутреннее строение организма**
- 2.Функции органов и систем**
- 3.Компоненты здоровья**
- 4.Способы преодоления отрицательных эмоций**
- 5.Виды спорта**

Уметь

- 1.Различать полезные и вредные для здоровья продукты питания**
- 2.Преодолевать отрицательные эмоции**
- 3.Выполнять различные виды гимнастик с целью самооздоровления**
- 4.Выполнять физические упражнения**

Этапы и механизмы реализации проекта

I. Аналитико-прогностический этап

- Обсуждение проблемы, ее обоснование
- Изучение литературы по теме исследования
- Выбор и разработка диагностических карт и инструментария
- Проведение диагностического исследования
- Определение стратегии и содержания работы
- Разработка календарно-тематических планов работы с детьми и родителями

II. Основной (формирующий) этап

**Осуществление деятельности с
детьми и родителями**

**в соответствии с календарно-
тематическими планами работы**

III. Заключительный этап

- **Мониторинг детей**
- **Анализ результативности**
- **Показ результатов**
- **Обработка материалов проекта**

Внеурочная деятельность





Мы питаемся



Буклет «Разговор о правильном питании»

Формула здоровья: сон - движение - отдых - питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является белок.

Источники белка:
мясо, рыба, яйца,
молоко и молочные
продукты.



Жировой компонент питания состоит: из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и углеводы. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия.

Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, клетчатку, эфирные масла, ускоряющих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

Шесть великих и обязательных «Не»

1 Не принуждать ребёнка к еде.

Пищевое - одно из самых страшных касаний над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.



2 Не навязывать.

Уговоры и убеждения - насилье в мягкой форме.

3 Не убаюкивать.

Еда - не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

4 Не торопиться.

Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы и жевание необходимы даже корове.

5 Не отвлекать.

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6 Не потакать.

Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).



Витамины - источник здоровья

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Витамин А нужен для зрения



Помни истину простую -
Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Витамин С укрепляет весь организм



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D делает наши руки и ноги крепкими

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.



Врачи - частые гости в школе



Наши достижения





Питание глазами обучающихся



- Удовлетворяет ли система питания в школе?
- Устраивает ли меню?
- Удовлетворены ли качеством приготовления пищи?
- Удовлетворены ли работой обслуживающего персонала?
- Удовлетворены ли графиком питания?
- Считаете ли вы, что горячее питание повышает твою успеваемость?
- Считаете ли вы рациональным организацию горячего питания в школе?
- Удовлетворены ли вы санитарным состоянием столовой?
- необходим ли завтрак в школе?

Питание глазами родителей



- Удовлетворяет ли система организации питания в школ?
- Считаете ли рациональным организацию горячего питания в школе?
- Удовлетворены ли санитарным состоянием столовой?
- Удовлетворены ли качеством приготовления пищи?

Результативность

Мониторинг здоровья, диагностика здоровьесберегающей компетентности школьников в ходе исследований показали, что система здоровьесберегающего сопровождения детей позволяет получить положительные результаты в оздоровлении детей и формировании у них мотивации здоровья.

Реализация проекта позволяет наладить механизм взаимодействия родителей, педагогов; вовлечению родителей в педагогический процесс и развитию у них ответственности за воспитание детей.

Подтверждение гипотезы

**Введение в педагогический процесс
системы здоровьесберегающего
сопровождения школьников
приводит к улучшению здоровья и
формированию у детей
познавательной мотивации здорового
образа жизни**

Информационные ресурсы

Маханаева М. Д. Воспитание здорового ребенка: - М. издательство «Арти», 1997

Шипицына Л.М. Азбука общения.

Тихомирова Л. Ф. «Уроки здоровья», М., 2003.

Казина О. Б. «Веселая физкультура для детей и родителей», М., 2007.

Узорова О. В. «Пальчиковая гимнастика», М., 2005.

Картушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей» М., 2004.

Доскин В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка.

Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Голанов А. С. Игры, которые лечат.

www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал.

www.rsl.ru – Сайт Российской государственной библиотеки.

www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.

www.ribicon.com – Крупнейший энциклопедический ресурс.

*Автор проекта: Степанова Ирина
Петровна*

Родилась: 7 января 1969 года

*Место работы: Себеусадская средняя
школа*

Должность: учитель начальных классов

Категория: I

**Спасибо за
внимание!**