|  |
| --- |
| Муниципальное общеобразовательное учреждение  основная общеобразовательная школа  с.Кутеевки Белинского района Пензенской области  **Проект на тему:**  **«Пропаганда здорового образа жизни»**  с. Кутеевка  2020 |

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………3-5

Раздел 1 Актуальность и важность данной проблемы для села, района…6-7

Раздел 2 Сбор и анализ разноплановой информации по избранной

проблеме………………………………………………………………………8-16

Раздел 3 Программа действий, которые предлагается осуществить в ходе разработки этого проекта…………………………………………………….17

Раздел 4 Осуществление деятельности по реализации данного проекта, включая стратегию развития………………………………………………18-22

Заключение………………………………………………………………….23-24

Список литературы…………………………………………………………25

Приложение 1

Приложение 2

**Введение**

Хочешь быть здоровым - бегай.

Хочешь быть умным - бегай.

Хочешь быть красивым - бегай.

Если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Жизнь - это то, что люди больше всего

Стремятся сохранить и меньше всего берегут.

(Пьер Жан Беранже)

***Здоровье*** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не

только отсутствие болезней и физических дефектов».

*Физическое здоровье* – это естественное состояние организма, обусловленное

нормальным функционированием всех его органов и систем.

*Психическое здоровье* характеризуется развитием памяти, внимания и мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, оно зависит от состояния головного мозга.

*Нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

***Здоровый образ жизни*** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время,

защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровье сегодняшних детей – один из самых больных вопросов школы. Все изъяны своего здоровья школьники унесут во взрослую жизнь, и это во многом определит наш будущий нравственный климат.

Гуманизация школы должна привести к тому, что из неё будут выходить сильные, активные, здоровые люди. Если дети будут здоровы и счастливы в школе, они понесут этот эмоциональный заряд через всю жизнь, как бы эта жизнь не сложилась.

Следует помнить, что каждый взрослый человек – «родом из детства». Всю сою жизнь он реализует тот потенциал здоровья, интеллект, который был заложен в детстве.

Что может быть важнее и прекраснее здоровья? Оно помогает каждому из нас осознать свои огромные физические и духовные возможности, позволяет воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, открывает перед человеком широкие перспективы в труде, отдыхе, общественных делах. Не будет преувеличением сказать, что здоровье – залог счастливой и радостной жизни.

Естественно, возникает вопрос: «А что такое здоровье?» Многие люди думают, что оно означает **отсутствие болезней**. Таково наиболее распространенное, обыденное представление. Но им нельзя ограничиться, если подходить к понятию здоровья с широких научных позиций.

Анкетирование среди учащихся школы показало, что большинство опрошенных не видят в основе ЗОЖ соблюдения **целого комплекса условий и положений**, без которых невозможно сохранение здоровья.

Отвечая на вопросы анкеты, учащиеся 3-4 классов осведомлены о требованиях ЗОЖ на высоком уровне - 24 %, на достаточном уровне - 40%, на недостаточном уровне - 20% и на низком уровне - 16%. О необходимости и важности заботы о своем здоровье дети 5-9 классов узнавали прежде всего от родителей ,в школе ,из телепередач; из книг и журналов ; от других детей , т.е. разговоры о здоровье не самые популярные среди школьников.

После проведения анкетирования перед нами встала **проблема**, что нужно сделать для того, чтобы сохранить здоровье учащихся на долгие годы? Как мы можем проинформировать людей о ЗОЖ?

Для решения этой проблемы мы спланировали цель, задачи, этапы нашей деятельности.

Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни.

**Актуальность** проекта заключается в том, что мы привлекаем учащихся нашей школы, воспитанников детского сада и жителей села к сохранению и укреплению здорового образа жизни, активизируем здоровый образ жизни с участием школьников, взрослого населения и администрации.

**Цель проекта:** привлечь внимание социума к здоровому образу жизни через **задачи**:

1. Выяснить, что такое здоровье;
2. Разработка и внедрение системы мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
3. Провести анкетирование среди учащихся школы;
4. Выпустить буклет и плакаты по здоровому образу жизни;
5. Провести акцию среди населения.

**Прогнозируемый результат:**

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
3. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
4. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
5. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

**Этапы реализации проекта:**

Подготовительный – сентябрь 2020 г.

Практический – сентябрь – май 2020 г.

Заключительный – декабрь 2021 г.

**Предполагаемые сроки реализации проекта:** 2020 – 2021 г.г.

**Участники проекта –** учащиеся 3 – 9 классов, классные руководители.

**Раздел 1**

**Актуальность и важность данной проблемы для села, района**

Проблема охраны здоровья детей в школе и селе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в коллективе 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 значительной степени зависит от того, какая работа в школе, дома и в селе 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 коллективе. 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.

• Степень разработанности проблемы:

Учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко развивают знания учащихся о здоровом образе жизни. Поэтому я решила раскрыть ее более полно с помощью созданного проекта.

• Объект проектной деятельности:

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни.

• Предмет проектной деятельности:

Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является, увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

При этом важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти учащимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

Основным методом является исследовательская работа, которая проводилась в несколько этапов.

**Первый этап –** подготовкаучащихсяк проектной деятельности. Старт дан в сентябре 2020 г.

**Второй этап –** создание творческих групп для разработки и реализации проекта.

Группа «Теоретики» - учащиеся 3-4 классов.

Группа «Юристы» - учащиеся 5 класса.

Группа «Аналитики» **-** учащиеся 7 класса.

Группа «Экономистов» - учащиеся 9 класса.

Далее каждая группа приступила к сбору и анализу информации по своему направлению.

Совместная работа в группах способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

**Раздел 2**

**Сбор и анализ разноплановой информации по избранной проблеме**

Группы «Юристы», «Аналитики» и «Теоретики» должны были проработать законодательные материалы федерального, регионального и муниципального уровня по сохранению и укреплению здорового образа жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной.

Здоровье – это естественная, абсолютная, непреходящая жизненная ценность,

занимающая самую верхнюю ступень на лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально- экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально- нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-16 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом.

Здоровье сегодняшних школьников - это здоровье целого поколения. И кто знает, может от незнания здорового образа жизни у этих детей XXI века что- то не сложится ив физиологии, и в психике.

**Вывод:** в современной школе должны быть созданы все условия для охраны и укрепления здоровья. Надо учить ребёнка быть здоровым, учить его жить в изменяющемся мире с минимальным ущербом для своего физического и психического состояния. Надо вырабатывать у школьников осознанное отношение к своему здоровью.

На «выходе» должен получиться выпускник, не отягощенный приобретёнными недугами, умеющий заботится о себе, ценящий здоровый образ жизни в самом широком понимании. Необходимо создание у человека стойкой внутренней мотивации на здоровье. Ведь чтобы бороться с вредными привычками учащихся, необходимо в первую очередь сформировать у ребят отрицательное к ним отношение. Каждый человек должен **с** **детства осознавать, что здоровье - это состояние полного физического, духовного** **и социального благополучия.**

Здоровье - это такое состояние духа, эмоционально-психологической и

физиологической сферы жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственностью за него.

**Группа «Юристов»** начала изучение законодательной базы с Конституции РФ и ознакомилась с некоторыми законодательными документами.

1. **«Конвенция о правах ребенка».  Принята** [**резолюцией 44/25**](http://www.un.org/ru/documents/ods.asp?m=A/RES/44/25) **Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.**

**Статья 6**

1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.

2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

1. **«Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями**

# Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:  
  
1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;  
  
2) организацию питания обучающихся;  
  
3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;  
  
4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;  
  
5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;  
  
6) прохождение обучающимися в соответствии с "законодательством" Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;  
  
7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;  
  
8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;  
  
9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;  
  
10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.  
  
11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.  
  
2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.  
  
3. Организация оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляется органами исполнительной власти в сфере здравоохранения. Первичная медико-санитарная помощь оказывается обучающимся медицинскими организациями, а также образовательными организациями, осуществляющими медицинскую деятельность в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья. Оказание первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, образовательные программы среднего профессионального образования, программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры, дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта и дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области искусств, осуществляется в образовательной организации либо в случаях, установленных органами государственной власти субъектов Российской Федерации, в медицинской организации. При оказании первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательной организации эта образовательная организация обязана предоставить безвозмездно медицинской организации помещение, соответствующее условиям и требованиям для оказания указанной помощи.  
  
4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:  
  
1) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;  
  
2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;  
  
3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;  
  
4) расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.  
  
5. Для обучающихся, осваивающих основные общеобразовательные программы и нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для таких обучающихся. Обучение таких детей, а также детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, может быть также организовано образовательными организациями на дому или в медицинских организациях. Основанием для организации обучения на дому или в медицинской организации являются заключение медицинской организации и в письменной форме обращение родителей (законных представителей).  
  
6. Порядок регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях определяется нормативным правовым актом уполномоченного органа государственной власти субъекта Российской Федерации.

1. **Устав МОУ ООШ с.Кутеевки Белинского района Пензенской области**

**2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРЕДМЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ШКОЛЫ**

2.3. Основными целями деятельности Школы являются:

- формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания общеобразовательныхпрограмм;

- создание условий для развития самостоятельной гармонично развитой личности, способной адаптироваться к жизни современного общества и изменяющимся условиям социума;

- формирование здорового образа жизни;

.4. Основными задачами Школы являются:

обеспечение общего образования, установленного федеральными государственными стандартами для общеобразовательных школ, на уровне, соответствующем развитию науки;

создание условий для разностороннего и гармоничного развития личности обучающегося через систему урочной и внеурочной работы;

выявление способных и одарённых детей, развитие их задатков и способностей в рамках образовательной системы Школы;

создание условий для самоопределения и самореализации личности;

создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся;

Таким образом, мы пришли к **выводу**, что наша деятельность является юридически обоснованной и отвечает целям и задачам образовательного процесса и воспитательной работы школы.

**Социологическое исследование по проблеме**

**Группа «Теоретиков» и «Аналитиков»** проводили работу по формированию здорового образа жизни в школе и среди населения села Кутеевки.

Чтобы определиться в выборе методов, форм агитации за здоровый образ жизни, мы провели анкетирование сред учащихся.

***Цель анкетирования***: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

***Основными критериями*** сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1.  Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.

2.  Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.

3.  Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4.  Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5.  Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

**Инструментарий**: анкеты ЗОЖ для учащихся 3- 4 классов и для 5- 9 классов.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, на расширение знаний о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Диаграмма 2**. Результаты анкетирования учащихся 5-9 класса**

**Выводы:** анкетирование показало, что личностная ценность здоровья на высоком уровне-76%, понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья на высоком уровне- 79%, неполное соответствие распорядка дня и учащегося требованиям ЗОЖ- 66%, адекватность оценки учащимися своего образа жизни и его соответствия на высоком уровне- 56%, отношение к информации, связанной со здоровьем очень интересная и полезная- 57%

Таким образом, можно сделать **выводы**, что у детей неполное соответствие своего распорядка дня требованиям ЗОЖ.

Диаграмма 3. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

Из анкетирования можно сделать вывод о том, что дети узнают, как заботиться о своем здоровье у родителей - часто(68%), на 2 месте в школе – часто(60%) и часто(49%) из передач.

Следовательно: именно в школе необходимо вести работу по формированию активного отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у школьников

**Раздел 3**

**Программа действий, которые предлагаются осуществить в ходе разработки этого проекта**

Прежде, чем приступить к работе над проектом, мы составили план мероприятии с учетом возрастных особенностей участников проекта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Дата** | **Ответственные** |
| 1 | Анкета «Как ты относишься к своему здоровью?» | Сентябрь-октябрь, 2020 г. | Группа «Теоретиков», группа «Аналитиков» |
| 2 | Изучение нормативно – правовой базы проекта | Сентябрь, 2020г. | Группа «Юристов» |
| 3 | Выпуск буклетов, плакатов на темы о здоровом образе жизни | Сентябрь, 2020 г. | Руководитель, участники проекта |
| 4 | Акция по ЗОЖ среди населения и организаций села Кутеевки | Октябрь,май 2020 г. | Руководитель, участники проекта, местные жители |
| 5 | Просмотр видеопродукции | Декабрь,апрель 2020 г. | Руководитель, участники проекта |
| 6 | Мероприятие «Мое здоровье» | Декабрь, 2020 г. | Руководитель, участники проекта, учащиеся школы |

**Раздел 4**

**Осуществление деятельности по реализации данного проекта, включая стратегию развития.**

1. **Мероприятие "Мое здоровье" во 2 классе**

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни.

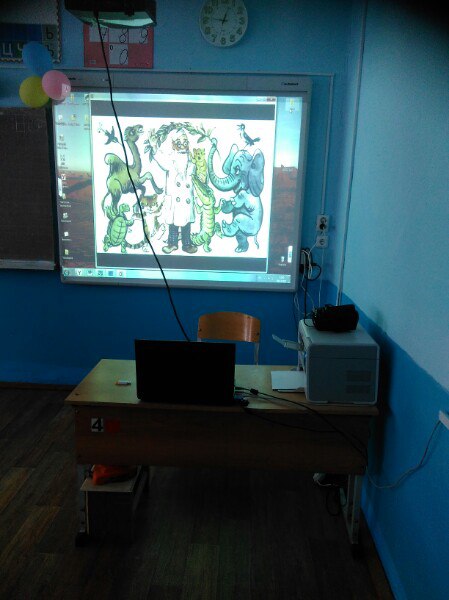
**Задачи:**

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

****

1. **Просмотр видеопродукции для учащихся 1-4 классы:**

- мультик о пользе ЗОЖ;

- "Как сберечь здоровье"

**Группа «Экономистов»**  составили схему расходов, требуемых для выполнения проекта. Исходя из этого, был составлен примерный бюджет проекта.

**Бюджет (смета проекта)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование оборудования** | **Количество** | **Стоимость** | **Итого** |
| **Материал** | | | |
| Бумага А4 | 200 листов | Администрация школы | |
| Бумага А0 | 1 лист |
| **Электронная техника** | | | |
| Компьютер | 1 шт | Администрация школы | |
| Принтер | 1 шт |
| Мультимедийный проектор | 1 шт |
| Мультимедийный экран | 1 шт |

**Эффективность проекта в долгосрочной перспективе**

1. Повышение интереса и внимания населения села к сохранению и укреплению здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий.
3. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

.

Вместе мы выработали**« Рецепт долголетия»:**

Соблюдать режим дня.

Ежедневная утренняя зарядка.

Здоровое питание.

Прогулки на свежем воздухе.

Полноценный сон.

Занятия спортом.

Одежда по сезону.

Меньше стрессов, больше юмора.

Долой вредные привычки.

Жить в мире и согласии со своей семьей.

Известный хирург и пропагандист здорового образа жизни академик Н.М. Амосов вот что писал в своей книге «Раздумья о здоровье»: «Современная цивилизация предлагает человеку для здоровья и долгой жизни гораздо больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные раздражители, всякого рода стрессы… В этом и есть суть метода ограничений и нагрузок. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Разве этого мало?»

Эти строки обращены ко всем нам, каждому человеку в отдельности, независимо от его возраста и профессии. Смысл их в том, что мы сами должны заботиться о собственном здоровье. А для этого нужно всего лишь преодолеть свою лень и инертность, поверить в резервы организма, настроиться на оптимистический лад. И, конечно, взять «на вооружение» такие испытанные естественные факторы, как закаливание, физические упражнения, рациональное питание. Все это – лучшая профилактика многих заболеваний.

Мы считаем, что цель проекта достигнута,  учащиеся задумались о своём здоровье. Нашей группе понравилась работа, которая проводилась во время проекта, очень запомнилась. И работа на этом не должна закончиться, я думаю, ребята будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много.  По итогам работы учащимся были объявлены благодарности в устной форме.

**Список литературы**

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-3

2. Барчуков И. С. Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999 г.

4. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.

5. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.

6. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.

7. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В.Гритченко. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.

8. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1984. - 380 с.

9. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. - 2010. - № 128. - С. 4. 2011 год - год спорта и здорового образа жизни.

10. Интернет ресурсы официальных документов http://www.consultant.ru/

**Приложение 1**

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щётка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотенце для рук*

*Е) Полотенце для тела*

*Ж) Тапочки*

*З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

*1 расписание (А) 2 расписание (Б)*

*Завтрак 8.00 9.00*

*Обед 13.00 15.00*

*Полдник 16.00 18.00*

*Ужин 19.00 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

*А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

*В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) После прогулки*

*Б) После посещения туалета*

*В) После того, как заправил постель*

*Г) После игры в баскетбол*

*Д) Перед посещением туалета*

*Е) Перед едой*

*Ж) Перед тем, как идёшь гулять*

*З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый день*

*Б) 2-3 раза в неделю*

*В) 1 раз в неделю*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палец в рот.*

*Б) Подставить палец под кран с холодной водой*

*В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой*

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щётка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотенце для рук*

*Е) Полотенце для тела*

*Ж) Тапочки*

*З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

*1 расписание (А) 2 расписание (Б)*

*Завтрак 8.00 9.00*

*Обед 13.00 15.00*

*Полдник 16.00 18.00*

*Ужин 19.00 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

*А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

*В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) После прогулки*

*Б) После посещения туалета*

*В) После того, как заправил постель*

*Г) После игры в баскетбол*

*Д) Перед посещением туалета*

*Е) Перед едой*

*Ж) Перед тем, как идёшь гулять*

*З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый день*

*Б) 2-3 раза в неделю*

*В) 1 раз в неделю*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палец в рот.*

*Б) Подставить палец под кран с холодной водой*

*В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой*

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

**ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ**

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

1. **Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ**

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

1. **Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

**ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно  2 балла | Несколько раз в неделю  1 балл | Очень редко, никогда  0 баллов |

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос | | |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно. | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

**ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.**

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная 2 –не очень интересна и полезна

3- довольно интересна и полезна 0 –не нужна

**Приложение 2**

**Сценарий мероприятия «Мое здоровье» для учащихся начальной школы**

**Формы проведения:** беседа, игра, упражнение.

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**Оборудование и материалы:** магнитная доска, магниты, таблички для игры «Кроссворд», лепестки «Ромашки», ватман, 5 наборов картинок с привычками человека (10 шт.)

**Ход занятия:**

**I. Организационый момент. Сообщение темы занятия.**

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

**1.Игра «Кроссворд» (5 мин.)**

**Цель:** раскрыть тему занятия.

**Описание упражнения:** в кроссворде скрыто слово «здоровье». Специалист зачитывает детям загадки (о ЗОЖ, о теле человека), в ответах которых содержаться буквы ключевого слова. Постепенно детям открывается тема занятия.  
**Материалы:**таблички со словами-отгадками, магниты.  
  
**Загадки** [1]:

- Оля смотрит на кота,  
На картинки, сказки  
А для этого нужны  
Нашей Оле … (**глаз**ки)

- Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,   
руки мыть не ленится **(мыло).**

- Что можно увидеть   
с закрытыми глазами? **(сон).**

- Ношу их много лет,  
А счету им не знаю **(волосы).**

- Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов **(душ).**

- Пять братьев –  
Годами равные,  
Ростом разные **(пальцы).**

- У двух матерей  
По пять сыновей –  
Одно имя всем **(руки).**

- Не часы,   
А тикает **(сердце).**

**Подведение итогов:** Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово - «здоровье».

Тема нашего занятия «Мое здоровье»

**II.Основная часть.**

**Вопрос:**А кто мне может сказать, что же это такое?*(Мнения детей).*

Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

**1.Игра «Яблочко» [4] (6 мин.)**

**Цель:** с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье».

**Описание упражнения:**на доске размещается картинка яблока с отрывными дольками. На каждой дольке написана одна пословица. Детям предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

**Материалы:**магниты, магнитная доска, яблоко.

**Ход:**Посмотрите, у меня есть волшебное яблочко для здоровья.. На каждой его дольке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы).

1. **«Здоровье не купить».***Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*
2. **«Болезнь человека не красит».***Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*
3. **«Труд – здоровье, лень - болезнь».***Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*
4. **«Здоровье дороже богатства».***Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*
5. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».***Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ* (Данная пословица остается до конца занятия).

**Пожелание детям: «Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы соблюдайте, здоровье сохраняйте.»**

**Подведение итогов:**Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым.

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

**Вопрос:** А что еще полезно для здоровья кушать? Отгадай, назови, расскажи.

**2.Игра «Витаминный мешочек» ( 7мин)**

Цель: Дать знания о витаминах, их полезности и опасности для организма человека. Развивать познавательную активность, тактильное восприятие.

Ход: В мешке фрукты, овощи. Определите на ощупь предмет, назовите его

и достаньте из мешочка.

Вопрос: Чем полезны фрукты и овощи?(Мнения детей )

Ребята приготовили стихи о витаминах.

-Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

-Бананы ,зерна злаков ,печень

Тебе советуют все есть

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин …В6

-Все виды масел так полезны,

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином …Е

- Петрушка с щавелем полезны-

Известно всем,как дважды два.

В рябине,луке,облепихе

Есть витамины группы…А

-Рыба,яйца,мясо свинки

Содержат очень много…( цинка)

-В черной смородине,шиповнике,лимоне-

Полно…(С) витамина,

Полезен он ,ребята,всем

От ОРЗ и гриппа

-Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться-

Ешь говядину и творог

Они содержат..(В 12)

Пожелание от воспитателя:

Пожелаю вам ребята

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы,

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни.

Не болейте, улыбайтесь!

Быть здоровыми старайтесь!

**3.**Вопрос: Чем еще необходимо заниматься, чтобы быть здоровым?(Заниматься спортом)

**Проводится физминутка-танец «Зарядка»**

**4.**Ребята,заниматься спортом и физкультурой, выполнять по утрам зарядку-это хорошая и полезная привычка.

Вопрос: Давайте подумаем, а что такое привычка человека?(Мнения детей)

**Привычка**– это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

Привычки бывают разные. Вредные привычки, про которые мы с вами уже говорили, мешают человеку сохранять здоровье.

А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

**Вопрос :**А какие это привычки? *(Мнения детей).*

Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

**5**. **Упражнение «Наши привычки» ( 5 мин.)  Цель:**раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека.

**Описание упражнения**: специалист предлагает детям в подгруппах (4-5 человек) одинаковые комплекты картинок [2] с изображением «вредных» и «полезных» привычек человека. Дети должны разделить их, объяснить свое решение.

**Материалы:** наборы картинок (10 шт.), картинки А4, магниты.

**Подведение итогов:**каждая команда предлагает по одной из привычек. Дети комментируют свой выбор. Ведущий корректирует ответы детей.

Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

**6.Игра «Съедобное - несъедобное» (3 мин.)**

**Цель:** выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

**Описание упражнения:**Специалист произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

**Инструкция:**Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре «Съедобное - несъедобное».

**Примеры фраз:**

|  |  |
| --- | --- |
| Надо трудиться Соблюдать чистоту Закаляться Делать зарядку Весело жить Смеяться Заниматься спортом Гулять побольше Слушать родителей Одеваться по погоде Мыть руки | Лениться Мало двигаться Ходить зимой без шапки Грустить Простужаться  Унывать Ссориться с друзьями Есть много сладкого |

**-**Вы хорошо справились с заданием.

**7.Сюрпризный момент. Выходит Мойдодыр**.(Поет песню на мотив песни Д. Тухманова «Виноватая тучка»

1.Дорогие мои дети!

Я сказать вам так хочу,

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо.

2.Все равно какой водою:

Кипяченой,ключевой,

Из руки, иль из колодца,

Или просто дождевой.

3.Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

4.Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите -не беда.

И жевачки, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище-

Я грязнуль не выношу.

5.Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

Добрый день! Я Мойдодыр!

-Ребята, что еще нужно делать, чтобы оставаться здоровым?(Мнения детей)

-Молодцы, ребята, порадовали меня. Я для вас приготовил сюрприз-воздушные шарики.(На шариках на скотч прилеплены советы Мойдодыра. Дети читают их.)

**Советы Мойдодыра:**

**-**Умывайтесь по утрам, после сна.

-Чисти зубы, мойте руки, лицо, шею, уши.

-Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

-Мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

-Коротко стриги ногти на руках и ногах.

-Пользуйся носовым платком.

-Содержи в порядке волосы. Они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны.

-Не реже одного раза в неделю принимай ванну.

**Мойдодыр:** Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

**III. Заключительная часть. Подведение итогов.**

**Рефлексия «Викторина» (7 мин.)**

**Цель:**на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.

**Описание упражнения:**воспитатель зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультиков, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

**Ход:**я приготовила для вас вопросы о ваших любимых сказочных персонажах, в которых содержаться основные правила ЗОЖ.

**Вопросы [3]**

**1. О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?**

**Ответ:** не переедать, не жадничать.

«… - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.  
- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест…»

**2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?**

**Ответ**: Дядя Федор.

**Правило:** находиться на свежем воздухе, трудиться.

**3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:**

«… Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам –  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!..»

**Ответ:** «Мойдодыр».

**Правило**: соблюдать правила гигиены.

**4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»**

**Ответ:** Кот Леопольд.

**Правило:** необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

**5. Какой сказочный доктор самый добрый?**

**Ответ:** доктор Айболит.

«Добрый доктор Айболит!  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова и волчица,  
И жучок и червячок,   
И медведица!  
Всех излечи, исцелит  
Добрый доктор Айболит!..»

**Правило:** Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

**6. Какое желание Жени, в сказке «Цветик-семицветик» оказалось самым правильным?**

**Ответ:** пожелать Вите здоровья.

«… Вот так штука! Шесть лепестков, оказывается, потратила – и никакого удовольствия. Ну, ничего. Впредь буду умнее…  
…Рассуждая таким образом, Женя вдруг увидела превосходного мальчика, который сидел на лавочке у ворот…  
…- Давай играть в салки?  
- Не могу. Я хромой… это на всю жизнь.  
- Ах, какие пустяки ты говоришь, мальчик! – воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. – Гляди!..» Женя произнесла заветные слова с дрожащим от счастья голосом и добавила: «…Вели, чтобы Витя был здоров…»

**Правило:**стараться сохранить здоровье, желать здоровья другим.

Воспитатель: Ребята, давайте еше раз прочитаем правила ЗОЖ(ребята читают)

-Ребята, вам понравилось занятие?(Мнения детей)

-Ребята, занятие полезное для вас?(Мнения детей)

**Вывод:** *Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ*.

**Список использованной литературы**

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. Н.В. Елкина. – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. – С.-Пб.: 1998.
3. Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. Сост.: З.Я.Рез. – М.: 1990.
4. Г. К. Зайцев. Уроки Знайки. Воспитай себя.– С –Пб.: 1999.
5. Реабилитационная программа «Перекресток». Авторы-сост. А.В. Терентьева, О.И. Ивашин, В.В. Москвичев. – М.: 2000.