

КАРТА ПРОЕКТА

Название проекта	«Академия ЗОЖиков»
Авторы проекта	Команда Здорового движения «Эндорфин» - 8 «а» МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан Пензенской области Жукова Екатерина Руслановна Молотова Дарья Николаевна Тарасова Мария Павловна Чевтаев Максим Сергеевич Шабарина Полина Алексеевна
Руководитель	Макарова Анна Владимировна – учитель русского языка и литературы МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан Пензенской области
Введение	<p>Наблюдения за состоянием здоровья наших сверстников показывают, что количество абсолютно здоровых детей школьного возраста с каждым годом сокращается. Между тем, школьные годы – своего рода «окна возможностей», которые определяют дальнейшую взрослую жизнь человека. Именно в этот период должны формироваться основные навыки здорового образа жизни. Чаще всего этот процесс осуществляется через проведение уроков физкультуры и ОБЖ. Польза от таких занятий несомненна. Однако гораздо большего эффекта, на наш взгляд, можно добиться в том случае, если занятия по пропаганде здорового образа жизни будут не только полезными и информационно насыщенными, но и интересными, занимательными, если они будут способствовать всестороннему развитию личности. Особенно актуальным это становится, когда речь идет об учащих начальных классов. Занятия в «Академии ЗОЖиков» дадут возможность четвероклассникам повысить двигательную активность, в увлекательной игровой форме узнать много нового о здоровом образе жизни, развить творческие способности, умение работать в команде.</p>
Цель и задачи	<p>Цель проекта - создание условий для формирования и развития у учащихся начальных классов навыков здорового образа жизни и позитивного отношения к нему.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Привлечь внимание учащихся к необходимости сохранения здоровья2. Разработать и провести систему мероприятий, акций, направленных на формирование и популяризацию здорового образа жизни

	<p>3. Привлечь учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом</p> <p>4. Способствовать развитию творческого потенциала учащихся</p> <p>5. Способствовать формированию коммуникативных навыков учащихся и умения работать в команде.</p>
<p>Методы</p>	<p>В соответствии с основными этапами реализации проекта применялись следующие методы для достижения поставленных целей и задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мозговой штурм» - обсуждение идеи проекта, определение основных направлений работы, выбор целевой аудитории. • Изучение и анализ литературы по теме – изучение теории вопроса, подбор материала для составления сценариев мероприятий • Социологические опросы – предварительное и итоговое анкетирование родителей и учащихся 4 класса • Консультации – консультации с партнёрами проекта по поводу организации работы по реализации проекта, подбора фактического материала • Диагностические методики – диагностика уровня тревожности (опросник Филлипса) • Акции – проведение акций «Заряжайся», «Витаминный заряд» • Практические занятия - «Урок полезных танцев» (увеличение двигательной активности), «Перемена активных игр» (увеличение двигательной активности), «Урок правильного питания» • Беседа – встреча со школьным медицинским работником, беседа о профилактике вредных привычек • Фотовыставка «Стиль жизни – спортивный» • Соревнования – проведение спортивных соревнований «Веселые старты» • Выступление агитбригады о вреде курения • Мастер-класс – приготовление здоровой пищи • Съемка видеоролика «Внимание! Сети!»

Результаты работы и их обсуждение

Предполагаемые результаты:

- Повышение уровня знаний учащихся начальных классов по вопросам здорового образа жизни
- Повышение мотивации к двигательной активности
- Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях
- Повышение уровня информированности учащихся о проблемах никотиновой, алкогольной и интернет зависимости
- Формирование у учащихся позитивного восприятия здорового образа жизни
- Увеличение количества учащихся, вовлеченных во внеурочную деятельность
- Повышение социальной активности учащихся младших классов
- Вовлечение учащихся младших классов в проектную деятельность

Результаты реализации проекта

- Разработана и проведена система мероприятий (акции «Заряжайся», «Витаминный заряд», практические занятия, беседы, спортивные соревнования), направленных на формирование и популяризацию здорового образа жизни среди учащихся младших классов
- Выпущена стенгазета для школьной столовой «Защита нашего организма»
- Проведена фотовыставка «Стиль жизни – спортивный»
- Снят видеоролик по профилактике компьютерной и интернет зависимости «Осторожно! Сети!»
- Поставлен хореографический номер для учащихся 4 «а» класса
- Выступление руководителя проекта на методическом объединении классных руководителей МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан с отчетом о реализации проекта
- Увеличилось количество детей, занимающихся в спортивных секциях, об этом свидетельствуют результаты опросов, проведенных с учащимися 4 «а» класса до начала реализации проекта и по его окончанию.
- По данным диагностики, проведенной школьным психологом с учащимися 4 класса, за период

	<p>реализации проекта «Академия ЗОЖиков» психологический климат в классе улучшился, уровень тревожности снизился.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освещение хода реализации проекта в средствах массовой информации: в группе команды «Эндорфин» в социальных сетях «Вконтакте», «Insagram», на школьном сайте, в школьной газете «МИГ» • Организована внеурочная деятельность учащихся 4 «а» класса по «Спортивно - оздоровительному» направлению. <p>На заключительном этапе реализации проекта проведен итоговый «Педагогический совет», во время которого обсудили ход проекта, сопоставили прогнозируемые и достигнутые результаты, провели рефлексию командной деятельности, отметили недостатки в нашей работе.</p> <p>В ходе реализации проекта мы определили следующие «проблемные зоны»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведено мало занятий, направленных на увеличение двигательной активности учащихся • При проведении занятий были недостаточно освещены темы «Соблюдение режима дня», «Закаливание» • Недостаточная активность некоторых членов команды
<p>Выводы</p>	<p>Самое важное и ценное, что есть у нас, - здоровье. Без него мы вряд ли сможем стать успешными и счастливыми, поэтому о его сохранении необходимо заботиться прежде всего. Верный способ сберечь здоровье – вести здоровый образ жизни: правильно питаться, много двигаться, соблюдать режим дня, избегать вредных привычек и внимательно относиться к своему психологическому состоянию.</p> <p>Наш проект «Академия ЗОЖиков» способствует формированию и развитию навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов. В ходе реализации проекта ребята убедились в необходимости сохранять здоровье и узнали, что необходимо для этого делать.</p> <p>Спортивные соревнования, которые проводили для своих «учеников» «преподаватели» «Академии» способствовали увеличению двигательной активности,</p>

	<p>снятию психоэмоциональных зажимов, раскрепощению школьников.</p> <p>Участие в акциях, практических занятиях и других мероприятиях способствовало развитию творческого потенциала учеников начальных классов, развитию навыков проектной деятельности. Работая над созданием плаката, видеоролика, ребята учились ставить перед собой цели, распределять обязанности, представлять результаты своей работы.</p>
<p>Перспективы дальнейшего развития проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация проведения занятий в «Академии» для всей параллели 4-ых классов (4 «б» - октябрь, 4 «в» - ноябрь) 2. Увеличение количества занятий, направленных на увеличение двигательной активности учащихся 3. Внедрение новых форм проведения занятий: конкурсы, квесты 4. Организация мастер-классов по различным видам спорта с тренерами-специалистами
<p>Список информационных источников</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. 2. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с., ил. 3. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил. 4. Брайант - Моул, К. Серьезный разговор: курение / К. Брайант-Моул. - М.: Махаон, 1998. - 31 с., ил. 5. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Махаон, 1998. - 32 с., ил. 6. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука, 1987. Источник: https://www.bibliofond.ru/detail.aspx?id=537835 7. Брянцева Л. В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы. Код доступа - http://открытыйурок.рф/статьи/618059/ 8. Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с., ил 9. Воробьев В. И. «Слагаемые здоровья» М., Интел, 2002 10. Лукьяненко, В.П. Физическая культура : основа знаний / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 224 с. 11. Новолодская, Е. Г. Приобщение младших

	<p>школьников к самосозиданию и культуре здоровья : проект «Сад полезных привычек» / Е. Г. Новолодская // Начальная школа. — 2013. — № 8. — С. 59-62</p>
--	--