Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1

имени Героя Советского Союза А.А.Петряева

«Я – гражданин Красноярского края»



проект «Семицветик здоровья»

номинация «Хочу жить здорово!»

Выполнили:

Варзегова Екатерина, Котельников Вадим, Леконцева Алина, Павлов Виталий

– ученики 6 «В» класса

 Руководитель: Вольхина Е.Ю.

Курагино

2016

1. **Актуальность и важность проблемы**

В основе проекта «Семицветик здоровья» лежит комплексный подход к проблеме сохранения здоровья учащихся, родителей, укрепления семейных ценностей через совместные мероприятия, коллективные творческие дела. Члены клуба «Семицветик» пропагандируют здоровый образ жизни через спортивные мероприятия, семейные коллективные походы, сплавы, участие в акциях.

Проблема заключается в том, что в современном мире информационных технологий люди испытывают недостаток физической нагрузки. Подростки больше уделяют времени не спорту и своему здоровью, а разнообразным техническим гаджетам (планшет, смартфон, компьютер и т.д.). Дети испытывают недостаток родительского внимания, любви и заботы. В.А. Сухомлинский писал, что забота о здоровье – это важнейший труд родителей.

Малоподвижный образ жизни, игры у компьютера, учебные перегрузки, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. Успешность обучения определяется уровнем здоровья.

Актуальность данной проблемы состоит в том, чтобы показать детям и взрослым, что жить реальной, а не виртуальной жизнью здорово! Укреплять свое здоровье можно самыми простыми способами. Данный проект должен помочь людям осознать, что спорт и здоровье рядом.

**Основная идея** - донести до учащихся важность и значимость здорового образа жизни, научить основам здорового образа жизни и привлечь родительскую общественность, т.к. забота о здоровье – это важнейший труд родителей.

**Цель** проекта: создать условия для формирования физического и психического здоровья и укрепления семейных ценностей.

**Задачи:**

1. подготовить информационное обеспечение школьников по вопросам физического и психического здоровья;
2. демонстрировать личным примером культуру сохранения здоровья;
3. пропагандировать идею укрепления здоровья через различные акции, конкурсы;
4. провести ряд мероприятий, направленных на формирование и развитие у детей и родителей культуры здорового образа жизни и укрепление семейных ценностей;
5. организовать совместное проведение досуга детей и родителей
6. освещать этапы проекты через школьный сайт и на страницах клуба «Семицветик».

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

Для реализации проекта были созданы следующие группы:

первая группа провела мониторинг физического здоровья учеников нашего класса через беседы с фельдшером школы о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся;

вторая группа занималась сбором информации о количестве пропусков уроков по болезни и фактической занятости детей в различных спортивных секциях;

третья группа анкетировала учащихся, родителей, учителей и администрацию школы с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.

**III. Программа действий**

Подготовительный этап состоит в исследовании возможных вариантов решения проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни, определении источников информации (справочная литература, интернет, беседы с учителями, родителями).

На основном этапе составлен и согласован организационный план совместных действий с общеобразовательной школой в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся. Для решения задач проекта составлена программа действий.

1. Обеспечение информационного блока через тематические классные часы по основам ЗОЖ с привлечением учителей физической культуры школы, специалистов центра физической культуры, спорта и здорового образа жизни, врачей Курагинской районной больницы.
2. Пропаганда здорового образа жизни через участие в школьных, районных акциях, конкурсах плакатов, рисунков, буклетов, видеороликов о здоровом образе жизни и спорте.
3. Составлен план спортивных мероприятий на весь год:
* однодневный туристический поход в лес совместно с родителями и учащимися 10 класса;
* две поездки в бассейн за счет родительской платы;
* коллективные творческие дела «Серебряные коньки» и «Лыжня Сибири» на стадионе «Урожай» совместно с родителями;
* однодневный семейный сплав по реке Туба за счет родительских средств;
* семейный туристический многодневный поход на озеро Малый Кызыкуль.
1. В ходе реализации проекта постоянный промежуточный контроль в форме  отчётов участников проекта на страницах клуба нашего класса «Семицветик».

**Ожидаемый результат:**

* сплочение классного коллектива;
* улучшение психологического климата в классе, семье;
* укрепление роли семьи в воспитании школьников;
* повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и готовность его пропагандировать;
* формирование регулятивных умений по планированию своей деятельности, распределению учебной и физической нагрузки в течение дня, недели;
* снижение уровня заболеваемости в классе, уменьшение количества пропусков по болезни.
* выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды;
* увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
* повышение удовлетворенности детей и их родителей здоровьесберегающей средой в ОУ.

**Срок реализации** проекта: сентябрь 2015г. - август 2016 г.

**IV. Реализация плана действий**

Члены клуба «Семицветик» пропагандируют здоровый образ жизни через спортивные мероприятия, семейные коллективные походы, сплавы, участие в акциях, конкурсах.

На сайте школы был создан клуб нашего класса «Семицветик», на страницах этого клуба <http://school-one.ru/clubs/40> мы размещаем всю информацию по проекту: объявления о предстоящих мероприятиях, фото и видеоотчеты. На страницах клуба происходит обмен мнениями, впечатлениями, высказываются определенные суждения. Родители являются активными участниками нашего проекта. Они ведут фото и видеоотчеты этапов проекта.

1. В начале учебного года в сентябре-октябре были проведены классные часы «Как заниматься спортом без ущерба здоровью», «Мой режим дня», «Что мне дает спорт». Ребята участвовали в составлении мини-проектов по данным темам, работали в команде и индивидуально, представляли результаты своей работы;
2. 27 сентября 2015 года учащиеся класса вместе с родителями (Павлова С.Н., Суклемина Т.А., Чекунова Н.В., Котелевич Е.А.) приняли участие во Всероссийской акции «Кросс нации», которая состоялась на стадионе «Урожай». Дети вместе с родителями и классным руководителем пробежали определенные дистанции. Получили заряд энергии, бодрости и отличного настроения. http://school-one.ru/clubs/photoalbum424;
3. 10 октября 2015 года организовано коллективное творческое дело «по лесной тропе», которое прошло в виде туристического однодневного похода на гору Карманиха. Учащиеся 10 класса, классный руководитель Полежаева Т.М., представитель родительской общественности Чекунова Н.В. организовали для пятиклассников спортивные состязания, конкурсы по правилам поведения в лесу, туристическим навыкам http://school-one.ru/clubs/photoalbum434;
4. 22 октября в бассейне санатория Тесь состоялось I этап спортивно-развлекательного мероприятия «Дельфин и русалка» Мероприятие было подготовлено инициативной группой родителей и учащихся (Варзегова К, Ошарова В., Богатырева В, Павлов В., Демин А., Суходоев Р., Афонина Н.С., Павлова С.Н., Демина Д.Н., Никифорова С.В.) <http://school-one.ru/clubs/photoalbum450>
5. 20 ноября совместно с терапевтом ЦРБ Котелевич Е.А.проведен классный час «В здоровом теле здоровый дух». Елена Анатольевна рассказала детям об основах правильного питания, закаливания и ответила на вопросы ребят.
6. 29 ноября на катке стадиона «Урожай» провели мероприятие «Серебряные коньки» совместно с родителями и младшими братьями и сестренками. Ребята пришли на каток вместе со своими родителями, пригласили друзей из других классов. Мероприятие было подготовлено группой учащихся и родителей ( Свинухова К., Варзегова К, Котельников В, Чекунов Д., Павлова С.Н., Суклемина Т.А. )http://school-one.ru/clubs/photoalbum471
7. 19 декабря в МБОУ КСОШ №1 прошел КВН «Человек и его здоровье» для учащихся 5 «В». Соревновались сборные команды мальчиков и девочек. Ребята отгадывали загадки, решали кроссворды, сочиняли стихи, делали пантомиму, участвовали в смешных сценках;
8. В январе на районном конкурсе информационных печатных материалов по пропаганде здорового образа жизни «Наш выбор - здоровье» подготовили буклет в компьютерной обработке «Я в Курагино живу и со спортом я дружу» и видеоролик https://vk.com/videos317947522?z=video317947522\_171590929%2Fpl\_317947522\_-2. Коллективная работа 5»В» класса была награждена за победу в конкурсе в номинации «Информационный буклет в компьютерной обработке». <http://school-one.ru/clubs/photo4781.html>.
9. 23 апреля в бассейне санатория Тесь состоялось II этап спортивно-развлекательного мероприятия «Дельфин и русалка». Поездка на школьном автобусе за счет родительской платы.
10. 31 июля в день Военно-морского флота состоялся коллективный сплав по реке Туба. Самые отчаянные не испугались и проплыли по реке вместе с родителями на лодках от «Льдинки» до моста «Корона Тубы». Лодки, снаряжение, продукты питания за счет родителей (Ошарова О.Н., Павлова С.Н., Суклемин А.С., Дудина В.Н., Ушакова Е.И., Ушакова Л.,В., Федоренко Н.В., Назаренко А.В., Котелевич Е.А.).http://school-one.ru/clubs/photoalbum534
11. Закончился проект грандиозной «пиратской вечеринкой» 6-7 августа на озере Малый Кызыкуль. Семьи Фукаловых, Ушаковых, Суклеминых, Павловых, Чекуновых, Ошаровых, Назаренко, Якимов, Свинухова, Деминых, Дудина, Богатыревых в полном составе, 39 участников, маленькие и большие пираты и пиратки вместе отлично отдохнули. Провели мероприятие с костюмами, смешными конкурсами, песнями и танцами. Родители организовали квест-игру «Остров сокровищ», а вечером была праздничная дискотека с цветомузыкой. Руководили «пиратами» капитан «Флинт» и боцман. Ребята получили море позитива, купались в озере, играли в волейбол, футбол. Поездка за счет родительской платы на личном транспорте. <http://school-one.ru/clubs/photoalbum535>

Считаем, что делаем очень важное и правильное дело. Класс стал более сплоченным, дружным. Ребята ответственно относятся к порученным делам, активно участвуют в мероприятиях, занимаются в спортивных секциях. В нашем классе 100% посещение различных секций: волейбол, футбол, фитнес, спортивная гимнастика, лыжная секция, греко-римская борьба, шахматы, лапта и баскетбол.

**Дальнейшее продолжение проекта**

Учитывая актуальность направления и положительные отзывы со стороны родителей и детей, данный проект будет продолжен и расширен. Запланированы новые интересные мероприятия на 2016-2017 учебный год со 100 % привлечением родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

.