

**На соискание ежегодной премии
Губернатора Московской области
«Наше Подмосковье»
Направление «Активное Подмосковье»**

Проект

**"От недели здоровья
к здоровому образу жизни"**

**МБОУ «Краснозаводская
средняя общеобразовательная
школа №1»**



2017 год

*«Забота о здоровье – важнейший труд.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»*

В.А. Сухомлинский

Основная идея проекта – специально разработанная неделя Здоровья, предусматривает пропаганду здорового образа жизни, креативных подходов, где «Быть здоровым, вести здоровый образ жизни – это модно, это стильно!» Этот проект – часть общешкольного проекта «Я - молодец», в процессе которого в увлекательной форме рассказывается о людях здоровых душой и телом, их делах, успехах и наградах. Яркость проведения спортивно-массовых мероприятий способствуют вовлечению в отряд любителей здорового образа жизни, желающих идти по жизни успешно.

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается, увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность, в реализацию различных проектов поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Цель проекта: популяризация и повышение ценности здорового образа жизни среди молодежи школы, через вовлечение молодых людей в занятия спортом, участие в культурно-массовых мероприятиях и формирование активной жизненной позиции.

Задачи проекта:

1. Ознакомление юных граждан в доступной и познавательной форме с возможностями и важностью здорового образа жизни;
2. Развитие навыков использования полученных знаний и умений для решения практических задач, обеспечение здоровьесберегающей среды своей жизни, ее безопасности;
3. Развитие познавательного интереса по сохранению здоровья, по развитию своих творческих способностей, понимания важности физического и духовного здоровья для успешной и счастливой жизни.

Результаты проекта:

- по результатам медицинских обследований за последние два года на 3% снизилась доля обучающихся имеющих хронические заболевания;
- на 2 % улучшилось состояние детей болеющих сколиозом;
- по результатам тестирования – на 75 % повышена информационная осведомленность обучающихся и родителей школы о профилактике заболеваний, о важности здорового образа жизни;
- на 24% в школе стало больше детей, занимающихся в спортивных секциях и творческих кружках;
- школа в десятке лидеров по Сергиево-Посадскому району по спортивным показателям и массовому участию детей в спортивном движении.

**Школьный спортивный клуб «ДРУЖБА»
открыл 2016 – 2017 учебный год
для всей школы яркой неделей**

под девизом:

***«От НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ
к здоровому образу жизни»,***

которая проводится ежемесячно:

октябрь – 1-2 классы;

ноябрь – 3-4 классы;

декабрь – 5-6 классы;

январь – для детей и родителей группы подготовки в первый класс;

февраль – 7-8 классы;

март – 9-11 классы;

апрель – старшие группы детских садов;

июнь – детский оздоровительный лагерь;

июль, август – спортивные площадки школы для детей, проживающих в микрорайоне школы.

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ – БУДУЩЕЕ РОССИИ!



ПОНЕДЕЛЬНИК

"В здоровом теле - здоровый дух"



1. Выступление агитбригад «В здоровом теле – здоровый дух» (почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом, соблюдать гигиену тела)
2. Утренняя зарядка

*Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!*



ШКОЛА – территория здоровья

Рекорд школы – на зарядку вышли 500 учащихся одновременно



ВТОРНИК

"Зажигаем витаминно, чисто, ярко и спортивно!"



1. Беседы о здоровом питании:

1 – 4 классы во время завтраков – медсестра, классные руководители;

5 – 6 классы – психолог, социальный педагог;

7 – 11 классы – учителя биологии

2. Выставка-продажа в школьной столовой

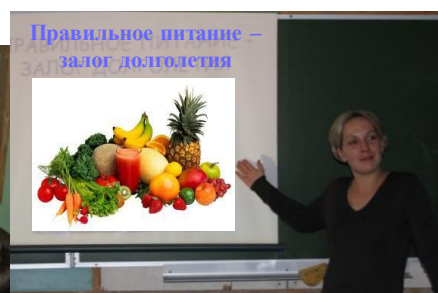
«И вкусно, и полезно!»



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*



**Школа – победитель
областного конкурса
«Правильное питание –
основа здорового образа жизни»**



**Здоровое питание –
путь к отличной учебе**

СРЕДА

"Чистота - залог здоровья"



*Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.*

1. «Чистота – залог здоровья» – беседы о гигиене тела и внешнего вида, составление **кодекса чистоты и культуры**
2. Конкурс рекламных плакатов (реклама зубной пасты, мыла, шампуня)
3. Уроки ОБЖ «Из истории возникновения вредных привычек, их последствия»



*Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.*

*В человеке должно быть все
прекрасно: и лицо, и одежда,
и душа, и мысли*

Правила личной гигиены и здоровье человека

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

1. Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:
 - мойтесь каждый день теплой водой с мылом;
 - по возможности чаще меняйте белье;
 - употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов, то кожа будет чистой и гладкой;
 - в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;
 - в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение;
 - регулярно чистите зубы зубной пастой;
2. Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.
3. Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т. е. должна быть достаточно свободной).
4. Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы.
5. Обувь должна быть удобной, хорошо удерживать тепло и обеспечивать хорошую вентиляцию стопы.



Беседа о культуре внешнего вида



Рисуем рекламный плакат



Вести с урока ОБЖ о вредных привычках

ЧЕТВЕРГ

"Сильные, смелые, ловкие"



СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- 1 – 4 классы - подвижные игры;
- 5 – 6 классы - «Веселые старты»;
- 7 – 9 классы - «Сильные, смелые, ловкие»;
- 10 – 11 классы - «Фитнес – это круто!»



*Ребят не страшат тренировки –
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди*

**«О, спорт! Ты - мир, прогресс, радость,
справедливость, вызов, благородство!»**

Пьер де Кубертен



**Спорт – наш постоянный спутник в жизни, настоящий и надежный друг. Если будешь верен ему, ты получишь взамен радость, которую он дарит духу и телу. А ведь это действительно так:
радость движения – радость жизни!**



Головастова Катя
кандидат в мастера
спорта по ВМХ



Ли Артём
победитель областных и
всероссийских турниров
по шахматам



Якунина Алина
победитель районной
олимпиады по
физической культуре



ПЯТНИЦА

Спортивно-литературная минутка

(пропаганда здорового образа жизни в литературных произведениях)

1 – 11 классы

Интеллектуальная физкультурно-спортивная игра «Мы – будущее России»

(из истории физической культуры, олимпийского движения, пропаганда здорового образа жизни через литературные произведения)

9 – 11 классы



суббота «Мама, папа, я, спортивная семья!»



1. Спортивные мероприятия «Взрослые и дети ВМЕСТЕ!» 1 – 4 классы
2. День открытых дверей «Всей семьей в школу»



*С любим мы спортом дружим
И вместе мы не тужим.
В общем, папа, мама, я –
Самая спортивная семья.
Очень любим эстафеты,
Но нужны нам не только победы.
Наш главный приз – отличное здоровье,
Дружба, бодрость духа и веселье.*



Папа, Мама, Я – спортивная семья



Летний оздоровительный лагерь «Солнечный»



Спортивно-оздоровительные площадки школы
в каникулярное время для детей, проживающих в микрорайоне школы



Баскетбольная и волейбольная площадка



Тренажерная площадка

Островок безопасности



Стадион (спортивное поле с естественным покрытием)