

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>стр. 2</b>
<b>1. Краткая аннотация.....</b>	<b>стр. 5</b>
<b>2. Актуальность.....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>3. Механизм реализации проекта.....</b>	<b>стр.7</b>
<b>4. Выводы .....</b>	<b>стр. 11</b>
<b>5. Рекомендации.....</b>	<b>стр. 12</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>стр. 13</b>

## ВВЕДЕНИЕ

*Здоровый образ жизни, ты - щит от многих бед.  
Здоровый образ жизни - тебя важнее нет.  
Здоровый образ жизни – полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни - удача и успех.*

Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, которая отражает меру отношения человека к себе. Культура – это не только наличие определенной системы знаний о здоровье. Но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению. Здоровье не перестает быть ценностью, даже если она не осознается человеком (что свойственно многим школьникам). Большинство людей начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. Многочисленные исследования ученых говорят о том, что здоровый образ жизни является универсальным, широко доступным, не требующим значительных материальных затрат способом укрепления и поддержания здоровья на высоком уровне и продления активной жизни.

Состояние здоровья большинства людей определяется в первую очередь здоровым образом жизни.

**Здоровый образ жизни** – это активная деятельность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья.

**Здоровый образ жизни** – это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности и активности, способный защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Ведущими факторами для формирования здорового образа жизни являются:

✓ **Двигательная активность** – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни. А именно: утренняя гимнастика, передвижение в школу и обратно, физкультминутки и паузы, тренировочные занятия по видам спорта, прогулки. Движение как известно - это жизнь. Ограничение такой потребности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и препятствует овладению жизненно необходимыми двигательными навыками. Двигательная активность положительно влияет на работоспособность, внимание, память, усидчивость и т.д.

Ежедневные занятия физическими упражнениями помогут укрепить все системы организма, развить основные двигательные качества, повысить устойчивость организма к болезням.

Рассматривая движение как источник здоровья, следует помнить о том, что их оздоровительный эффект возможен только при соблюдении ряда условий. Движения должны быть разнообразными, а их количество соответствовать биологической потребности организма и доступному уровню морфофункциональной зрелости отдельных органов и систем.

Двигательная активность наших учеников равна 7 - 10 часов в неделю.

✓ **Личная гигиена** - наиболее древняя область медицинских знаний, которая изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает меры предупреждения заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни. Правила личной гигиены должен знать каждый человек, а значит и каждый ученик. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное

значение, так как пренебрежение ими может привести к распространению инфекционных заболеваний.

Основными гигиеническими процедурами являются уход за кожей, руками, ногами, полостью рта и зубов, волосами, наружными половыми органами, одеждой и обувью при занятиях физической культурой и спортом.

- ✓ **Рациональное питание** – это правильное соотношение по энергоемкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи. Здоровье человека, тем более растущего во многом зависит от того, насколько качественно и правильно организовано его питание. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающие с пищей. А в пище должно содержаться: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, вода.

*«Человек есть то, что он ест» - Г.Гейне.*

- ✓ **Закаливание** – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействия на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды. Закаливание – это мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Средства закаливания доступны всем и каждому, и применять их нужно придерживаясь принципов:

- ✚ Постепенности.
- ✚ Систематичности.
- ✚ Учет индивидуальных особенностей.
- ✚ Разнообразиие.

- ✓ **Отказ от вредных привычек** - это отличный показатель силы воли, независимости, сильного характера личности. Пагубное воздействие на организм школьника являются вредные привычки. К ним относятся употребление спиртных напитков, табакокурение, наркомания, токсикомания. Все они являются разрушителями здоровья, причиной многих опасных заболеваний. Лечение таких заболеваний – процесс трудный и долгий,

поэтому необходима профилактика как способ борьбы с вредными привычками.



### КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Проект направлен на создание благоприятных условий для формирования здоровьесозидающей образовательной среды. Удовлетворить образовательные, духовные, физические потребности учащихся при этом в полной мере использовать творческий потенциал учащихся. Проект рассчитан на любую категорию учащихся и носит пропагандический, просветительский и творческий характер. Данный проект создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью через жизненные установки, ценностные ориентиры и выработанные привычки. Своевременно полученная информация, заставляет участников проекта задуматься о своем здоровье, выступать основой принятия решений об изменении к формированию здорового образа жизни посредством полученных теоретических знаний и практических умений. Участники проекта – это личности, которые умело и грамотно

- могут организовать свой досуг;
- участвуют в школьных, муниципальных, региональных, Всероссийских конкурсах, олимпиадах, соревнованиях;
- грамотно и со знанием дела привлекают новых участников к спортивным, здоровьесберегающим мероприятиям.



## АКТУАЛЬНОСТЬ

И свой проект, посвященный пропаганде здорового образа жизни, мы назвали **«Активное движение – позитивное настроение!»**, и думаем, что ни у кого не возникнет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением в образовательной системе, в частности и в нашей школе. Это направление нацелено на сохранение и укрепление здоровья детей, начиная с младшего школьного возраста, через формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни. Оно, действительно, остается актуальным и может быть решено, на наш взгляд, путем реализации данного проекта. Ведь здоровье – это универсальная ценность и обществу нужны не только современно образованные, но и физически здоровые молодые люди. Здоровье – капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. Поэтому необходим грамотный и разнообразный подход к решению такой проблемы. И одну из важных ролей отводится Школе, где и происходит формирование мотивационных ценностей необходимые для формирования здоровья. Многие школьники очень мало знают о них и наша задача через реализацию проекта доказать, что здоровый образ жизни в совокупности со спортом, делает человека полноценным гражданином современного общества.

**Цель проекта:** *формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как важнейшей ценности воспитания здорового образа жизни.*

### **Задачи проекта:**

1. *Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.*

2. Разнообразить приоритетные направления для сохранения здоровья.
3. Повысить мотивацию к разнообразным занятиям.

**Гипотеза.** Сохранение здоровья через использование культурных, духовно-нравственных, психологических и физкультурных ценностей.

**Ожидаемые результаты:**

- ▣ Повышение заинтересованности учащихся в сохранении и укреплении здорового образа жизни.
- ▣ Возрастные показатели психологического и физического здоровья.
- ▣ Формирование у детей умений и навыков через проектную деятельность.
- ▣ Повышение мотивации к формированию здорового образа жизни.



## МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Механизм реализации нашего проекта **«Активное движение – позитивное настроение»** заключается в том, что мы решили проанализировать свои действия за 4 учебных года и выяснили, что здоровье наше не ухудшилось, а стало мотивацией для его сохранения и укрепления. А для этого нам помогали следующие показатели, которые за последние три года изменялись и тем самым пополняли наш багаж знаний о здоровом образе жизни:

- ❖ Общекультурные ценности;
- ❖ Духовные ценности;
- ❖ Физический потенциал.

<b>Показатели</b>	<b>2012-2013</b>	<b>2013-2014</b>	<b>2014-2015</b>
<p><b>Общекультурные ценности</b></p>	<p><b>1.</b> Участие во внутришкольных мероприятиях:  - «Неделя начальных классов»;  - «День Знаний»;  - «День Учителя»;  - «Осенние посиделки»;  - «Новогодние представления», «Инсценированная песня»,  - праздник 8 марта.  <b>2.</b> Участие в муниципальных конкурсах:  - «Мал, да удал» - 3м;  - «Мир начинается с детства» - диплом 3 степени.  <b>3.</b> Участие во Всероссийских конкурсах:  - «Слон» - 6 уч-ся;  - «Русский медвежонок» - 5уч-ся.</p>	<p><b>1.</b> Участие во внутришкольных мероприятиях:  - «Неделя начальных классов»;  - «День Знаний»;  - «День Учителя»;  - «Осенние посиделки»;  - «Новогодние представления», «Инсценированная песня»,  - праздник 8 марта.  <b>2.</b> Участие в муниципальных конкурсах:  - конкурс рисунков «Мир в капле воды»- 2м;  - конкурс исследовательских работ – 2м.  - участники «Безопасного колеса».  <b>3.</b> Участие во Всероссийских конкурсах:  - «Муравей» - 4уч-ся;  - «Русский медвежонок» - 6уч-ся;  - «Эму - эрудит»-7 уч-ся.</p>	<p><b>1.</b> Участие во внутришкольных мероприятиях:  - «Неделя начальных классов»;  - «День Знаний»;  - «День Учителя»;  - «Осенние посиделки»;  - «Новогодние представления», «Инсценированная песня»,  - праздник 8 марта.  <b>2.</b> Участие во Всероссийских конкурсах:  - «Еж» - 8 уч-ся;  - «Я сам» - 8 уч-ся;  - «Школа безопасности»- 4уч-ся.  - участники «Безопасного колеса».</p>





## Духовные ценности

1. Участие во внутришкольных мероприятиях:  
- встречи с участниками боевых действий;  
- посещение школьного музея;  
- участие в месячнике оборонно – массовой работы.  
2. Участие в районном конкурсе «Православная Русь» - 2м.  
Посещение музея ст. Тацинской



1. Участие во внутришкольных мероприятиях:  
- встречи с участниками боевых действий;  
- посещение школьного музея;  
- участие в месячнике оборонно – массовой работы.  
2. Участие в районном конкурсе «Овеянные славою флаг наш и герб» - 1м.  
Посещение музея ст. Тацинской, «Саланг».



1. Участие во внутришкольных мероприятиях:  
- встречи с участниками боевых действий;  
- посещение школьного музея;  
- участие в месячнике оборонно – массовой работы, посвященном 70-летию Великой Победы.  
2. Участие в районном конкурсе инсценированной песни «Песня – спутница Победы».  
Посещение музея ст. Тацинской, ст. Скосырской.



## Физический потенциал

1. Посещение спортивной секции.
2. Участие в недели физической культуры.
3. Участие в днях здоровья.



1. Участие в районном конкурсе агитбригад «Мы за здоровый образ жизни».
2. Посещение спортивной секции.
3. Участие в недели физической культуры.
4. Участие в днях здоровья.

1. Посещение спортивной секции.
2. Участие в недели физической культуры.
3. Участие в днях здоровья.
4. Участие в районном конкурсе социальных проектов по пропаганде здорового образа жизни.



## ВЫВОДЫ

Быть здоровым – это ведущее стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Целостность, гармония человеческой личности всегда высоко ценятся в обществе.

Здоровый человек – здоровое общество. На примере данного проекта мы показали, что все зависит от человека, от его образа и стиля жизни.

Проделанная большая работа над проектом показала, что сохранить и укрепить здоровье не так уж и просто. И зависит это в первую очередь, от поведения каждого из нас, а так же от и нашего внешнего и внутреннего состояния. Затем – в выборе жизненного пути. Разумеется, проект подобного рода сложно отследить, но работа такого характера нам была интересна. Мы не собираемся останавливаться, а будем неуклонно работать, и вести дальнейшую пропаганду здорового образа жизни, ведь нас ожидает переход в среднее звено образовательного процесса, где все то, что мы делали в начальной школе – умножится.

**«Давайте жить активно и мыслить позитивно!»**



## РЕКОМЕНДАЦИИ

**«Здоровье – главное на свете,  
Об этом знают даже дети!»**

Без здоровья мы ничего не сможем сделать. Здоровому человеку легче добиться успехов. Такой человек может позволить себе путешествовать по миру, общаться с людьми, выбрать себе любимую профессию в будущем. Беречь здоровье нужно с детства! Мы призываем Вас, выбрать здоровый, достойный путь к образу жизни!

**Больше чая – меньше алкоголя!**

**Больше овощей – меньше мяса!**

**Больше уксуса – меньше соли!**

**Больше фруктов – меньше сахара!**

**Больше жевать – меньше еды!**

**Больше дел – меньше слов!**

**Больше давать – меньше страдать!**

**Больше спать – меньше переживать!**

**Больше пешком – меньше за рулем!**

**Больше смеха – меньше злости!**



## БИБЛИОГРАФИЯ

<http://www.termica.ru>

<http://www.evacoplan.ru>

<http://www.school-obz.ru>

<http://www.gumchs.ru>

<http://www.regnum.ru>

<http://www.pojarnayabezopasnost.ru/>

<http://www.spas-extreme.ru/>

<http://www.ivdpo.ru/kids1.html>

1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов / Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2003
2. Коростелев Н. Б. Шаг за шагом: Твой календарь здоровья.— М.: Мол. гвардия, 1984.— 95 с., ил.
3. Козлов В. И. Береги здоровье смолоду. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —32 с., ил.
4. Ленюшкин А. И., Буров И. С. Мальчику-подростку. — М.: Медицина, 1981.-64 с., ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Детям о здоровье.)