

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
пос. Новоколхозное»

Твой путь к здоровью
(Проект по внеурочной работе «Школа здоровья»)

1 класс

Руководитель проекта
Полевич Г.В.

2018 год

Цель проекта

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи

1. Определить составляющие здорового образа жизни.
2. Изучить состояние здоровья учащихся класса.
3. Показать важность здорового образа жизни.
4. Способствовать формированию сознательного отношения к своему здоровью.

Прогнозируемые результаты:

1. Создание благоприятной среды для развития личности и сохранения здоровья детей.
2. Развитие у школьников интереса к занятиям, способствующим укреплению здоровья.

Актуальность проекта

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

Создание гармоничной, здоровой личности – очень трудный, творческий и безграничный процесс.

Здоровье можно считать даром природы. От человека и общества зависит: сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья. Что такое здоровье? Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
(Толковый словарь Ожегова)

- 1. Беседа «Здоровый образ жизни и его составляющие части»**
- 2. Анкетирование «Мои привычки»**
- 3. Участие в спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях, проведение подвижных игр на свежем воздухе, походов, экскурсий.**
- 4. Прикладной проект «Правильное питание»**
- 5. Сбор материала на темы «Режим дня», «Личная гигиена»**

Составляющие здорового образа жизни

- Знание своего тела и причин болезни
- Правильное питание
- Активный образ жизни, занятие спортом, полезные увлечения.
- Гигиена.
- Режим.
- Полезные привычки

Анкетирование «Какие у нас привычки?»

1. Делают зарядку по утрам - 10 ч. (40%)
2. Умываются по утрам - 28ч. (100%)
3. Чистят зубы по утрам - 14ч. (50%)
4. Чистят зубы утром и вечером - 14ч. (50%)
5. Моют руки перед приёмом пищи - 24ч. (84%)
6. Моют руки после посещения туалета - 10ч. (40%)
7. Моют ноги перед сном - 5ч. (20%)
8. Соблюдают режим дня - 24ч. (84%)
9. Любят заниматься спортом - 21ч. (69%)

Полезные привычки

- *Пейте много воды*
- *Делайте по утрам зарядку*
- *Больше двигайтесь*
- *Плотно позавтракайте утром*
- *Запишитесь в спортивную секцию или танцевальный кружок*
- *Регулярно проходите медицинское обследование*
- *Обязательно проветривайте комнату перед сном*
- *Выработайте позитивное отношение к жизни*



Активный образ жизни, занятия спортом, полезные увлечения.

- Подвижные игры
- Походы





Правильное питание



*Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры.
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед.
А на ужин- винегрет.
Убери из рациона - чипсы, сухари и
колу.
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа
Будет вечно молода.*



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

Примерный режим дня школьника:

Подъем 7.30.

7.30 - 7.50 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.50 - 8.00. Утренний завтрак

8.00 - 8.10 Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 - 13.00 Занятия в школе

13.00 - 13.30 Прогулка на свежем воздухе после занятий в школе

13.30 - 14.00 Обед

14.00-16.00 Послеобеденный отдых, сон

16.00 - 17.30 Приготовление домашнего задания

17.30 - 19.00 Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, полдник

19.00 - 20.00 Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.00 - 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

21.00 - Сон

