

Реализация здоровьесберегающего проекта в 3 классе «Тропинка здоровья» 2018-2019 год.

В течении 2018-2019 учебного года в нашем классе был реализован годовой здоровьесберегающий проект совместно с детьми, педагогами и родителями «Школа-территория здоровья».

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья школьников;
- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

Ожидаемый результат:

1. Обогащать социальный опыт школьников, расширить их кругозор;
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – школа»;
4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «Школа – территория здоровья» будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». Когда в данной классе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

Трудно поспорить с тем, что в основе всестороннего развития человека лежит здоровье. Есть здоровье – человек жизнерадостен, хватает сил на саморазвитие, на успешную личную жизнь. Нет здоровья, так и топчется человек на месте, теряя то, что у него было. Именно для успешного будущего наших детей, в школьном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильные представления о здоровом образе жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 14 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте.

Таким образом, школьный возраст – это важный период, когда закладываются основы физического здоровья, сохранение и укрепление которого всеми доступными средствами является приоритетными задачами школьного образования.

Все наши усилия направлены на оздоровление каждого ребёнка. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс – это процесс воспитания и обучения детей школьного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации нашего проекта «Школа – территория здоровья».

Мы стараемся вырастить здорового человека, для этого используем такие формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- бодрящие упражнения после дневного сна;
- закаливающие процедуры;
- пальчиковые игры;
- упражнения на дыхание;
- артикуляционные упражнения;
- гимнастику для глаз;
- самомассаж;
- чтение художественной литературы;
- беседы;
- заучивание наизусть;
- рассматривание иллюстраций;
- пример взрослых.

Здоровьесберегающие технологии,
технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности

Также за прошедший период была проведена такая работа: взрослым и детям был предложен опросник «Здоровый образ жизни»; беседы с детьми «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»; «Мое здоровье», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Если хочешь быть здоров!»; «Зачем людям спорт»; «Как работает сердце человека»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; «Микробы и вирусы. Здоровье и болезнь.»; «Как устроено тело человека» Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; беседа «Здоровая пища», «Как вести себя в поликлинике», Сказка-беседа «Мойдодыр», такие замечательные уши «Уроки Мойдодыра»; Чтобы уши не болели «Урок Мойдодыра» Разучивание «Массаж волшебных точек ушек» (методика детей А. Уманской и К. Динейки); Бедная, бедная кожа «Уроки Мойдодыра. Как ухаживать за кожей Уроки Мойдодыра». Игровая ситуация «В сказку за здоровьем», «В гости к Айболиту», «Будь, здоров!», «Как защититься от микробов»; разгадывание загадок про спорт и здоровый образ жизни; заучивание пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни;

Выводы:

Проведение проектной деятельности позволило сформировать навыки у детей, которые помогли осознать необходимость вести здоровый образ жизни.

Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволяет применять их на практике. Дети овладели разнообразными видами двигательной активности и закаливания.

Информация и практический опыт помогли родителям увидеть и лучше узнать работу в группе и в школе по физическому воспитанию и здоровому образу жизни. Родители получили необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, о проведении закаливающих мероприятий, игр с детьми в домашних условиях.

И.о. директора



И.В.Марченко