

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
с.Кутеевки Белинского района Пензенской области

Проект на тему:

«Пропаганда здорового образа жизни»

с. Кутеевка
2023

Содержание

Введение.....	3-5
Раздел 1 Актуальность и важность данной проблемы для села, района...	6-7
Раздел 2 Сбор и анализ разноплановой информации по избранной проблеме.....	8-16
Раздел 3 Программа действий, которые предлагается осуществить в ходе разработки этого проекта.....	17
Раздел 4 Осуществление деятельности по реализации данного проекта, включая стратегию развития.....	18-22
Заключение.....	23-24
Список литературы.....	25
Приложение 1	
Приложение 2	

Введение

Хочешь быть здоровым - бегай.

Хочешь быть умным - бегай.

Хочешь быть красивым - бегай.

Если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Жизнь - это то, что люди больше всего

Стремятся сохранить и меньше всего берегут.

(Пьер Жан Беранже)

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье характеризуется развитием памяти, внимания и мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, оно зависит от состояния головного мозга.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровье сегодняшних детей – один из самых больных вопросов школы. Все изъяны своего здоровья школьники унесут во взрослую жизнь, и это во многом определит наш будущий нравственный климат.

Гуманизация школы должна привести к тому, что из неё будут выходить сильные, активные, здоровые люди. Если дети будут здоровы и счастливы в школе, они понесут этот эмоциональный заряд через всю жизнь, как бы эта жизнь не сложилась.

Следует помнить, что каждый взрослый человек – «родом из детства». Всю свою жизнь он реализует тот потенциал здоровья, интеллект, который был заложен в детстве.

Что может быть важнее и прекраснее здоровья? Оно помогает каждому из нас осознать свои огромные физические и духовные возможности, позволяет воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, открывает перед человеком широкие перспективы в труде, отдыхе, общественных делах. Не будет преувеличением сказать, что здоровье – залог счастливой и радостной жизни.

Естественно, возникает вопрос: «А что такое здоровье?» Многие люди думают, что оно означает **отсутствие болезней**. Таково наиболее распространенное, обыденное представление. Но им нельзя ограничиться, если подходить к понятию здоровья с широких научных позиций.

Анкетирование среди учащихся школы показало, что большинство опрошенных не видят в основе ЗОЖ соблюдения **целого комплекса условий и положений**, без которых невозможно сохранение здоровья.

Отвечая на вопросы анкеты, учащиеся 3-4 классов осведомлены о требованиях ЗОЖ на высоком уровне - 24 %, на достаточном уровне - 40%, на недостаточном уровне - 20% и на

низком уровне - 16%. О необходимости и важности заботы о своем здоровье дети 5-9 классов узнавали прежде всего от родителей ,в школе ,из телепередач; из книг и журналов ; от других детей , т.е. разговоры о здоровье не самые популярные среди школьников.

После проведения анкетирования перед нами встала **проблема**, что нужно сделать для того, чтобы сохранить здоровье учащихся на долгие годы? Как мы можем проинформировать людей о ЗОЖ?

Для решения этой проблемы мы спланировали цель, задачи, этапы нашей деятельности.

Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни.

Актуальность проекта заключается в том, что мы привлекаем учащихся нашей школы, воспитанников детского сада и жителей села к сохранению и укреплению здорового образа жизни, активизируем здоровый образ жизни с участием школьников, взрослого населения и администрации.

Цель проекта: привлечь внимание социума к здоровому образу жизни через **задачи:**

1. Выяснить, что такое здоровье;
2. Разработка и внедрение системы мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
3. Провести анкетирование среди учащихся школы;
4. Выпустить буклет и плакаты по здоровому образу жизни;
5. Провести акцию среди населения.

Прогнозируемый результат:

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
2. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т.д.)
3. Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
4. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
5. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный – сентябрь 2022 г.

Практический – сентябрь – май 2023 г.

Заключительный – декабрь 2023 г.

Предполагаемые сроки реализации проекта: 2022 – 2023 г.г.

Участники проекта – учащиеся 3 – 9 классов, классные руководители.

Раздел 1

Актуальность и важность данной проблемы для села, района

Проблема охраны здоровья детей в школе и селе стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что в коллективе залогом хорошего самочувствия детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Формирование здоровья ребенка в значительной степени зависит от того, какая работа в школе, дома и в селе ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в коллективе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны. Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

- Степень разработанности проблемы:

Учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко развивают знания учащихся о здоровом образе жизни. Поэтому я решила раскрыть ее более полно с помощью созданного проекта.

- Объект проектной деятельности:

Процесс приобщения детей к здоровому образу жизни.

- Предмет проектной деятельности:

Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

Важным условием распространения ведения здорового образа жизни является, увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

При этом важно обеспечить способы социальной активности, позволяющие перейти учащимся к действиям по пропаганде здоровья среди сверстников.

Основным методом является исследовательская работа, которая проводилась в несколько этапов.

Первый этап – подготовка учащихся к проектной деятельности. Старт дан в сентябре 2023 г.

Второй этап – создание творческих групп для разработки и реализации проекта.

Группа «Теоретики» - учащиеся 3-4 классов.

Группа «Юристы» - учащиеся 5 класса.

Группа «Аналитики» - учащиеся 7 класса.

Группа «Экономистов» - учащиеся 9 класса.

Далее каждая группа приступила к сбору и анализу информации по своему направлению.

Совместная работа в группах способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Раздел 2

Сбор и анализ разноплановой информации по избранной проблеме

Группы «Юристы», «Аналитики» и «Теоретики» должны были проработать законодательные материалы федерального, регионального и муниципального уровня по сохранению и укреплению здорового образа жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной.

Здоровье – это естественная, абсолютная, непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является

молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально- нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-16 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом.

Здоровье сегодняшних школьников - это здоровье целого поколения. И кто знает, может от незнания здорового образа жизни у этих детей XXI века что- то не сложится и в физиологии, и в психике.

Вывод: в современной школе должны быть созданы все условия для охраны и укрепления здоровья. Надо учить ребёнка быть здоровым, учить его жить в изменяющемся мире с минимальным ущербом для своего физического и психического состояния. Надо вырабатывать у школьников осознанное отношение к своему здоровью.

На «выходе» должен получиться выпускник, не отягощённый приобретёнными недугами, умеющий заботиться о себе, ценящий здоровый образ жизни в самом широком понимании. Необходимо создание у человека стойкой внутренней мотивации на здоровье. Ведь чтобы бороться с вредными привычками учащихся, необходимо в первую очередь сформировать у ребят отрицательное к ним отношение. Каждый человек должен с детства осознавать, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье - это такое состояние духа, эмоционально-психологической и физиологической сферы жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственностью за него.

Группа «Юристов» начала изучение законодательной базы с Конституции РФ и ознакомилась с некоторыми законодательными документами.

1. «Конвенция о правах ребенка». Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.

Статья 6

1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.
2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

2. «Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:
- 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
 - 2) организацию питания обучающихся;
 - 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 6) прохождение обучающимися в соответствии с "законодательством" Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;
- 7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- 8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.
- 11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.

3. Организация оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляется органами исполнительной власти в сфере здравоохранения. Первичная медико-санитарная помощь оказывается обучающимся медицинскими организациями, а также образовательными организациями, осуществляющими медицинскую деятельность в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья. Оказание первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, образовательные программы

среднего профессионального образования, программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры, дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта и дополнительные предпрофессиональные образовательные программы в области искусств, осуществляется в образовательной организации либо в случаях, установленных органами государственной власти субъектов Российской Федерации, в медицинской организации. При оказании первичной медико-санитарной помощи обучающимся в образовательной организации эта образовательная организация обязана предоставить безвозмездно медицинской организации помещение, соответствующее условиям и требованиям для оказания указанной помощи.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

1) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;

2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;

3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

4) расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

5. Для обучающихся, осваивающих основные общеобразовательные программы и нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для таких обучающихся. Обучение таких детей, а также

детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, может быть также организовано образовательными организациями на дому или в медицинских организациях. Основанием для организации обучения на дому или в медицинской организации являются заключение медицинской организации и в письменной форме обращение родителей (законных представителей).

6. Порядок регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях определяется нормативным правовым актом уполномоченного органа государственной власти субъекта Российской Федерации.

3. Устав МОУ ООШ с.Кутеевки Белинского района Пензенской области

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРЕДМЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ШКОЛЫ

2.3. Основными целями деятельности Школы являются:

- формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания общеобразовательных программ;
- создание условий для развития самостоятельной гармонично развитой личности, способной адаптироваться к жизни современного общества и изменяющимся условиям социума;
- формирование здорового образа жизни;

4. Основными задачами Школы являются:

- обеспечение общего образования, установленного федеральными государственными стандартами для общеобразовательных школ, на уровне, соответствующем развитию науки;
- создание условий для разностороннего и гармоничного развития личности обучающегося через систему урочной и внеурочной работы;
- выявление способных и одарённых детей, развитие их задатков и способностей в рамках образовательной системы Школы;
- создание условий для самоопределения и самореализации личности;
- создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся;

Таким образом, мы пришли к **выводу**, что наша деятельность является юридически обоснованной и отвечает целям и задачам образовательного процесса и воспитательной работы школы.

Социологическое исследование по проблеме

Группа «Теоретиков» и «Аналитиков» проводили работу по формированию здорового образа жизни в школе и среди населения села Кутеевки.

Чтобы определиться в выборе методов, форм агитации за здоровый образ жизни, мы провели анкетирование сред учащихся.

Цель анкетирования: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

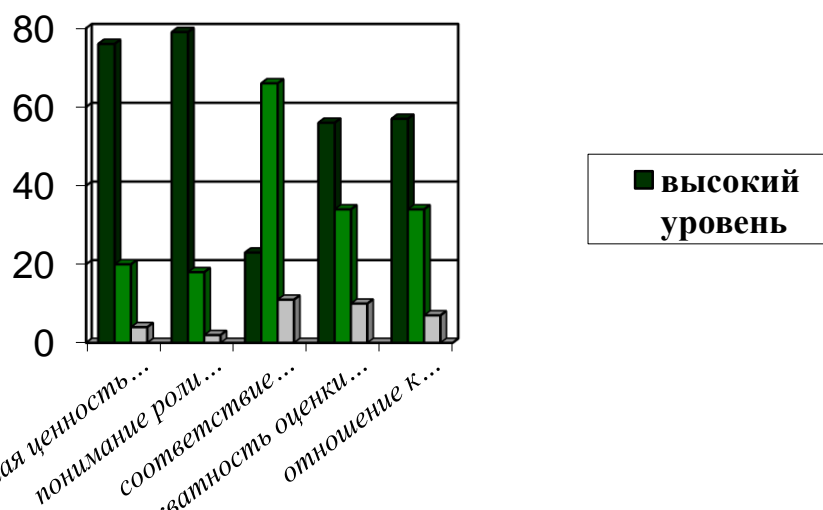
Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Инструментарий: анкеты ЗОЖ для учащихся 3- 4 классов и для 5- 9 классов.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, на расширение знаний о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

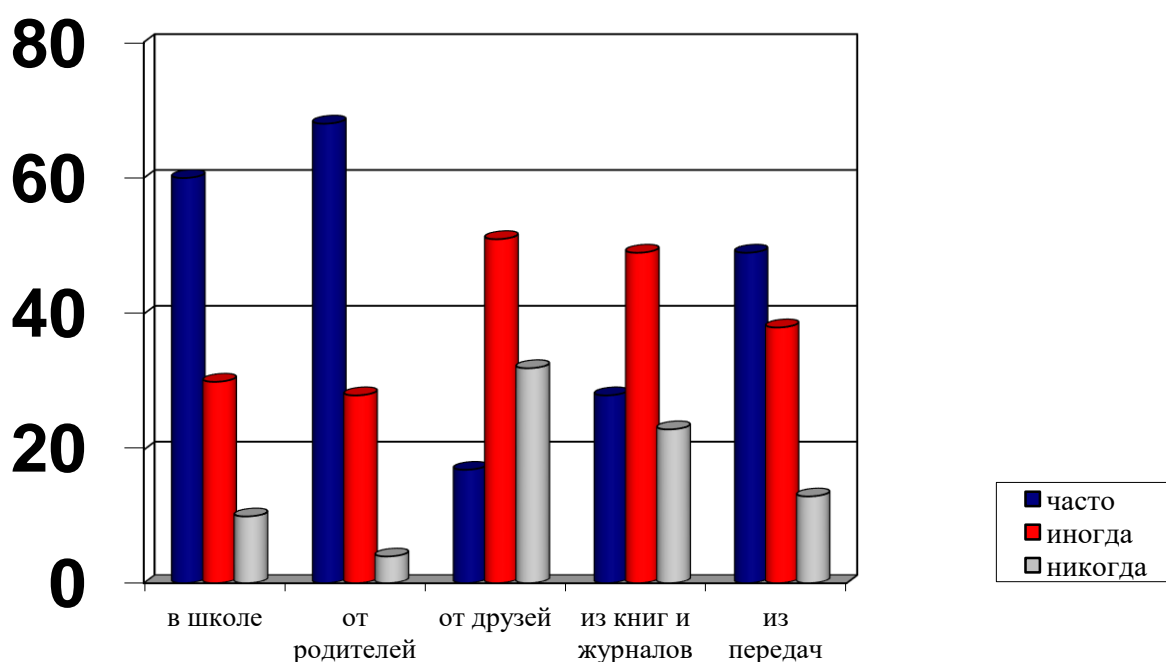
Диаграмма 2. Результаты анкетирования учащихся 5-9 класса



Выводы: анкетирование показало, что личностная ценность здоровья на высоком уровне-76%, понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья на высоком уровне-79%, неполное соответствие распорядка дня и учащегося требованиям ЗОЖ- 66%, адекватность оценки учащимися своего образа жизни и его соответствия на высоком уровне- 56%, отношение к информации, связанной со здоровьем очень интересная и полезная- 57%

Таким образом, можно сделать **выводы**, что у детей неполное соответствие своего распорядка дня требованиям ЗОЖ.

Диаграмма 3. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?



Из анкетирования можно сделать вывод о том, что дети узнают, как заботиться о своем здоровье у родителей - часто(68%), на 2 месте в школе – часто(60%) и часто(49%) из передач.

Следовательно: именно в школе необходимо вести работу по формированию активного отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у школьников

Раздел 3

Программа действий, которые предлагаются осуществить в ходе разработки этого проекта

Прежде, чем приступить к работе над проектом, мы составили план мероприятия с учетом возрастных особенностей участников проекта.

№	Мероприятие	Дата	Ответственные
1	Анкета «Как ты относишься к своему здоровью?»	Сентябрь-октябрь, 2022 г.	Группа «Теоретиков», группа «Аналитиков»
2	Изучение нормативно – правовой базы проекта	Сентябрь, 2022г.	Группа «Юристов»
3	Выпуск буклетов, плакатов на темы о здоровом образе жизни	Сентябрь, 2022 г.	Руководитель, участники проекта
4	Акция по ЗОЖ среди населения и организаций села Кутеевки	Октябрь, май 2022-2023 гг.	Руководитель, участники проекта, местные жители
5	Просмотр видеопродукции	Декабрь, апрель 2022-2023гг.	Руководитель, участники проекта
6	Мероприятие «Мое здоровье»	Декабрь, 2022 г.	Руководитель, участники проекта, учащиеся школы

Раздел 4

Осуществление деятельности по реализации данного проекта, включая стратегию развития.

1. Мероприятие "Мое здоровье" во 2 классе

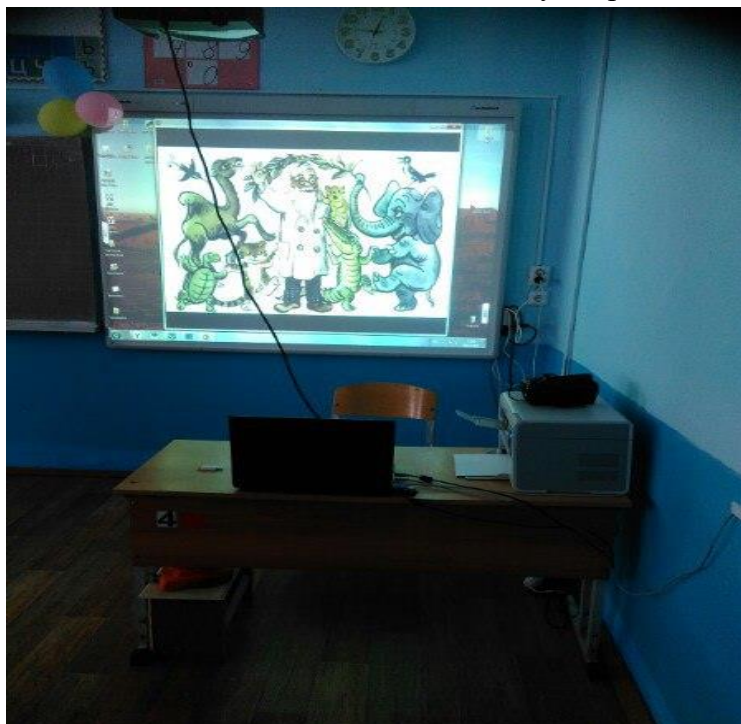
Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.



2. Просмотр видеопродукции для учащихся 1-4 классы:

- мультфильм о пользе ЗОЖ;
- "Как сберечь здоровье"

Группа «Экономистов» составили схему расходов, требуемых для выполнения проекта. Исходя из этого, был составлен примерный бюджет проекта.

Бюджет (смета проекта)

Наименование оборудования	Количество	Стоимость	Итого
Материал			
Бумага А4	200 листов	Администрация школы	
Бумага А0	1 лист		
Электронная техника			
Компьютер	1 шт	Администрация школы	
Принтер	1 шт		
Мультимедийный проектор	1 шт		
Мультимедийный экран	1 шт		

Эффективность проекта в долгосрочной перспективе

1. Повышение интереса и внимания населения села к сохранению и укреплению здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий.
3. Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

Вместе мы выработали «**Рецепт долголетия**»:

Соблюдать режим дня.

Ежедневная утренняя зарядка.

Здоровое питание.

Прогулки на свежем воздухе.

Полноценный сон.

Занятия спортом.

Одежда по сезону.

Меньше стрессов, больше юмора.

Долой вредные привычки.

Жить в мире и согласии со своей семьей.

Известный хирург и пропагандист здорового образа жизни академик Н.М. Амосов вот что писал в своей книге «Раздумья о здоровье»: «Современная цивилизация предлагает человеку для здоровья и долгой жизни гораздо больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные раздражители, всякого рода стрессы... В этом и есть суть метода ограничений и нагрузок. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Разве этого мало?»

Эти строки обращены ко всем нам, каждому человеку в отдельности, независимо от его возраста и профессии. Смысл их в том, что мы сами должны заботиться о собственном здоровье. А для этого нужно всего лишь преодолеть свою лень и инертность, поверить в резервы организма, настроиться на оптимистический лад. И, конечно, взять «на вооружение» такие испытанные естественные факторы, как закаливание, физические упражнения, рациональное питание. Все это – лучшая профилактика многих заболеваний.

Мы считаем, что цель проекта достигнута, учащиеся задумались о своём здоровье. Нашей группе понравилась работа, которая проводилась во время проекта, очень запомнилась. И работа на этом не должна закончиться, я думаю, ребята будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много. По итогам работы учащимся были объявлены благодарности в устной форме.

Список литературы

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-3
2. Барчуков И. С. Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999 г.
4. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.
5. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
6. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
7. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В.Гритченко. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
8. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1984. - 380 с.
9. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. - 2010. - № 128. - С. 4. 2011 год - год спорта и здорового образа жизни.
10. Интернет ресурсы официальных документов <http://www.consultant.ru/>

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)
Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

4. **Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			

От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты	Ежедневно 2 балла	Несколько раз в неделю 1 балл	Очень редко, никогда 0 баллов
------------------	----------------------	----------------------------------	----------------------------------

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа	Сумма баллов, полученных на 3 вопрос		
	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)
- Интересно, но не всегда. (3)
- Не очень интересно. (2)
- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная 2 – не очень интересна и полезна
3 – довольно интересна и полезна 0 – не нужна

Приложение 2

Сценарий мероприятия «Мое здоровье» для учащихся начальной школы

Формы проведения: беседа, игра, упражнение.

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, таблички для игры «Кроссворд», лепестки «Ромашки», ватман, 5 наборов картинок с привычками человека (10 шт.)

Ход занятия:

I. Организационный момент. Сообщение темы занятия.

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

1. Игра «Кроссворд» (5 мин.)

Цель: раскрыть тему занятия.

Описание упражнения: в кроссворде скрыто слово «здоровье». Специалист зачитывает детям загадки (о ЗОЖ, о теле человека), в ответах которых содержатся буквы ключевого слова. Постепенно детям открывается тема занятия.

Материалы: таблички со словами-отгадками, магниты.

Загадки [1]:

- Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки
А для этого нужны
Нашей Оле ... (**глаз**ки)
- Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится (**мыло**).
- Что можно увидеть
с закрытыми глазами? (**сон**).
- Ношу их много лет,
А счету им не знаю (**волосы**).
- Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (**душ**).
- Пять братьев –
Годами равные,
Ростом разные (**пальцы**).
- У двух матерей
По пять сыновей –
Одно имя всем (**руки**).
- Не часы,
А тикает (**сердце**).

Подведение итогов: Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово - «здоровье».

Тема нашего занятия «Мое здоровье»

II. Основная часть.

Вопрос: А кто мне может сказать, что же это такое? (*Мнения детей*).

Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

1. Игра «Яблочко» [4] (6 мин.)

Цель: с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье».

Описание упражнения: на доске размещается картинка яблока с отрывными дольками. На каждой дольке написана одна пословица. Детям предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

Материалы: магниты, магнитная доска, яблоко.

Ход: Посмотрите, у меня есть волшебное яблочко для здоровья.. На каждой его дольке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы).

1. **«Здоровье не купить».** *Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*
2. **«Болезнь человека не красит».** *Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*
3. **«Труд – здоровье, лень - болезнь».** *Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*
4. **«Здоровье дороже богатства».** *Бездумно потраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*
5. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».** *Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная пословица остается до конца занятия).*

Пожелание детям: «Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы соблюдайте, здоровье сохраняйте.»

Подведение итогов: Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Вопрос: А что еще полезно для здоровья кушать? Отгадай, назови, расскажи.

2.Игра «Витаминный мешочек» (7мин)

Цель: Дать знания о витаминах, их полезности и опасности для организма человека. Развивать познавательную активность, тактильное восприятие.

Ход: В мешке фрукты, овощи. Определите на ощупь предмет, назовите его и достаньте из мешочка.

Вопрос: Чем полезны фрукты и овощи?(Мнения детей)

Ребята приготовили стихи о витаминах.

-Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

-Бананы ,зерна злаков ,печень

Тебе советуют все есть

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин ...В6

-Все виды масел так полезны,
И я советую тебе:
Употребляй почаще в пищу
Продукты с витамином ...Е
- Петрушка с щавелем полезны-
Известно всем,как дважды два.
В рябине,луке,облепихе
Есть витамины группы...А
-Рыба,яйца,мясо свинки
Содержат очень много...(цинка)
-В черной смородине,шиповнике,лимоне-
Полно...(С) витамина,
Полезен он ,ребята,всем
От ОРЗ и гриппа
-Если хочешь быть здоровым
И в кровати не валяться-
Ешь говядину и творог
Они содержат..(В 12)
Пожелание от воспитателя:
Пожелаю вам ребята
Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы,
Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни.
Не болейте, улыбайтесь!
Быть здоровыми старайтесь!

3.Вопрос: Чем еще необходимо заниматься, чтобы быть здоровым?(Заниматься спортом)

Проводится физминутка-танец «Зарядка»

4.Ребята,заниматься спортом и физкультурой, выполнять по утрам зарядку-это хорошая и полезная привычка.

Вопрос: Давайте подумаем, а что такое привычка человека?(Мнения детей)

Привычка – это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

Привычки бывают разные. Вредные привычки, про которые мы с вами уже говорили, мешают человеку сохранять здоровье.

А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

Вопрос : А какие это привычки? (*Мнения детей*).

Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

5. Упражнение «Наши привычки» (5 мин.) Цель: раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека.

Описание упражнения: специалист предлагает детям в подгруппах (4-5 человек) одинаковые комплекты картинок [2] с изображением «вредных» и «полезных» привычек человека. Дети должны разделить их, объяснить свое решение.

Материалы: наборы картинок (10 шт.), картинки А4, магниты.

Подведение итогов: каждая команда предлагает по одной из привычек. Дети комментируют свой выбор. Ведущий корректирует ответы детей.

Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

6.Игра «Съедобное - несъедобное» (3 мин.)

Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

Описание упражнения: Специалист произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

Инструкция: Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре «Съедобное - несъедобное».

Примеры фраз:

Надо трудиться	Лениться
Соблюдать чистоту	Мало двигаться
Закаляться	Ходить зимой без шапки
Делать зарядку	Грустить
Весело жить	Простужаться
Смеяться	Унывать
Заниматься спортом	Ссориться с друзьями
Гулять побольше	Есть много сладкого
Слушать родителей	
Одеваться по погоде	
Мыть руки	

- Вы хорошо справились с заданием.

7.Сюрпризный момент. Выходит Мойдодыр.(Поет песню на мотив песни Д. Тухманова «Виноватая тучка»

1.Дорогие мои дети!

Я сказать вам так хочу,
Я прошу вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.

2. Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,
Из руки, иль из колодца,
Или просто дождевой.

3. Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

4. Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите - не беда.

И жевачки, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище-

Я грязнуль не выношу.

5. Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

Добрый день! Я Мойдодыр!

- Ребята, что еще нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (Мнения детей)

- Молодцы, ребята, порадовали меня. Я для вас приготовил сюрприз-воздушные шарики. (На шариках на скотч приклеены советы Мойдодыра. Дети читают их.)

Советы Мойдодыра:

- Умывайтесь по утрам, после сна.

- Чисти зубы, мойте руки, лицо, шею, уши.

- Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

- Мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

- Коротко стриги ногти на руках и ногах.

- Пользуйся носовым платком.

- Содержи в порядке волосы. Они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны.

- Не реже одного раза в неделю принимай ванну.

Мойдодыр: Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

III. Заключительная часть. Подведение итогов.

Рефлексия «Викторина» (7 мин.)

Цель: на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.

Описание упражнения: воспитатель зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультфильмов, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

Ход: я подготовила для вас вопросы о ваших любимых сказочных персонажах, в которых содержатся основные правила ЗОЖ.

Вопросы [3]

1. О каком правиле забыл Винни-Пух в гостях у Кролика?

Ответ: не переедать, не жадничать.

«... - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.

- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест...»

2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?

Ответ: Дядя Федор.

Правило: находиться на свежем воздухе, трудиться.

3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

«... Надо, надо умыться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!...»

Ответ: «Мойдодыр».

Правило: соблюдать правила гигиены.

4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»

Ответ: Кот Леопольд.

Правило: необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

5. Какой сказочный доктор самый добрый?

Ответ: доктор Айболит.

«Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечиться
И корова и волчица,
И жучок и червячок,

И медведица!
Всех излечи, исцелит
Добрый доктор Айболит!..»

Правило: Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

6. Какое желание Жени, в сказке «Цветик-семицветик» оказалось самым правильным?

Ответ: пожелать Вите здоровья.

«... Вот так штука! Шесть лепестков, оказывается, потратила – и никакого удовольствия. Ну, ничего. Впредь буду умнее...

...Рассуждая таким образом, Женя вдруг увидела превосходного мальчика, который сидел на лавочке у ворот...

...- Давай играть в салки?

- Не могу. Я хромой... это на всю жизнь.

- Ах, какие пустяки ты говоришь, мальчик! – воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. – Гляди!..» Женя произнесла заветные слова с дрожащим от счастья голосом и добавила: «...Вели, чтобы Витя был здоров...»

Правило: стараться сохранить здоровье, желать здоровья другим.

Воспитатель: Ребята, давайте еще раз прочитаем правила ЗОЖ(ребята читают)

-Ребята, вам понравилось занятие?(Мнения детей)

-Ребята, занятие полезное для вас?(Мнения детей)

Вывод: *Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ.*

Список использованной литературы

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. Н.В. Елкина. – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. – С.-Пб.: 1998.
3. Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. Сост.: З.Я.Рез. – М.: 1990.
4. Г. К. Зайцев. Уроки Знайки. Воспитавай себя.– С –Пб.: 1999.
5. Реабилитационная программа «Перекресток». Авторы-сост. А.В. Терентьева, О.И. Ивашин, В.В. Москвичев. – М.: 2000.

