**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Липковская средняя общеобразовательная школа № 2» муниципального образования Киреевский район**

Разработка мероприятия

по формированию навыков и привычек ЗОЖ

**Тема проекта:**

**«Формирование здорового образа жизни в семье».**

**Подготовила классный руководитель 4а класса**

**МКОУ «Липковская СОШ № 2» Губарева Н.Н.**

**2018г.**

**Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,**

**сделайте его крепким и здоровым».**

Ж.Ж.Руссо

Введение

Предлагаемый проект представляет собой систему ра­боты с родителями в области здоровьесбережения.

Данный проект является результатом изучения психолого-медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта школы и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В проекте представлены традиционные и интерактивные ра­боты с родителями.

Актуальность:

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения. Не последнюю роль здесь играет фактор семьи и фактор образовательного учреждения - на сколько они способны с самого раннего возраста создавать ребёнку общий положительный и устойчивый фон психического состояния, обеспечивать развитие деятельной и жизнерадостной личности. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу педагогам и родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном и школьном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением школьников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9 % от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7 % школьников здоровы, 30-35 % страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

Родители играют огромную роль в сохранении и укрепления здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формировании привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в школе и в своих семьях дома. Практика показывает, что одним из главных путей повышения взаимодействия школьного учебного заведения и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни школьников.

Проблема проекта: Нехватка знаний, умений и навыков у родителей в проведении физкультурных мероприятий по оздоровлению детей, нежелание применять общую оздоровительную практику в домашней обстановке для профилактики и коррекции при физическом становлении ребенка.

Цель проекта*:*Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи проекта*:* Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; формировать навыки сотрудничества детей и родителей; содействовать их эмоциональному сближению.

Методы, используемые в проекте:Консультация, анкетирование, тест для родителей, практикум для родителей, наглядность, беседа, мастер-класс.

Предполагаемые результаты проекта:Приобщение родителей к активной работе по физическому воспитанию детей. Пополнение знаний об особенностях использования профилактических физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Создание условий для развития двигательных навыков ребенка дома. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Снижение уровня заболеваемости детей.

Тип проекта*:*Практико-ориентированный, краткосрочный.

Срок проведения проекта:с 1февраля по 30 марта.

Этапы проекта:

Организационный этап:

1. Подбор и анализ литературы.

2.Сбор информации: собеседование, анкетирование, наблюдение, обследование, тестирование.

Продуктивный этап:

Большую роль в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья играет семья. Содержание проекта было выстроено с использованием методик по физическому развитию, авторских разработок пособий для физического развития. Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен творческий неформальный подход педагогов к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но, что главное, практические навыки. Поэтому целесообразно организовывать различные практикумы для родителей, где они могут приобрести определённый педагогический опыт.

Основной целью работы с родителями я поставила просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

В своей работе с родителями я использую следующие формы и методы:

1.Родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников.

В течение двух лет я провела собрания на следующие темы: «Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Значение физических упражнений для здоровья человека» «Здоровый образ жизни», «Начинаем утреннюю зарядку», «Физкультура и спорт», «Закаливание организма», «Двигательный режим», «Влияние физических упражнений на осанку». «Двигательный режим летом, правила поведения на воде».

2.Наглядная пропаганда ЗОЖ.

В целях привлечения внимания родителей используются: буклеты; газеты, рисунки. (Они могут быть как групповые, и изданы творческой группой педагогов школы).

В системе желательно использовать педагогические задачи и задания для родителей, имеющих валеологическое содержание. Эти задачи могут быть логичными, главная цель которых заключается в стимулировании активности родителей, к самостоятельному приобретению педагогических валеологических знаний, умений, осмыслении важных положений педагогической валеологии, воспитание детей в семье. Логические задачи помогают анализировать, сопоставлять с практической деятельностью воспитания детей в семье и в школе, делать выводы, замечать перспективы и пути улучшения валеологического воспитания.

Практические задания помогают родителям формировать и развивать педагогические умения и навыки, применять их в конкретных ситуациях воспитания детей в семье. Это могут быть исследования конкретных условий воспитания детей, изучение причин недостатков в воспитании и разработка на этой основе меры по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в семье и в школе.

Учебные задачи широко используются педагогами в системе родительского всеобщего обучения. Выполняя такие задачи, родители индивидуально или коллективно анализируют литературу по вопросам формирования здорового образа жизни детей, обсуждают педагогические ситуации, предлагают пути и способы улучшения валеологического воспитания детей.

3.Беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья.

Современные родители, с одной стороны, довольно образованные люди, а с другой - они мало информированы по вопросам педагогики, психологии, физиологии и других областей знаний.

Психолого-педагогическую информацию родители могут получать из разнообразных источников: периодическая печать, теле - и радиопередачи, научно-популярная литература, сеть Интернет. Но все ли родители вашей группы пользуются такими возможностями? Более доступный способ - общение с вами, уважаемые педагоги. И именно от нас зависит, каким человеком станет сегодняшний ученик.

В течение двух лет, я провела такие консультации и беседы: "Профилактика детского травматизма". Внимание, наступает зима», «Осторожно, ледоход!», **"Первая помощь при солнечных ударах и ожогах"**, Профилактика детского травматизма". "Закаливание ребенка", **"Витаминный календарь. Лето".**Осторожно, ядовитые грибы», Профилактика ОРЗ и другие.

4.Анкетирование.

5.Дни открытых дверей.

6. Использование видеозаписи.

Имеется в виду распространение видеоматериалов педагогической копилки воспитателей среди родителей (занятия, режимные моменты, праздники). Учителя отдают видеоматериал и те в свободное и удобное для этого время в домашних условиях просматривают материал.

7. Привлечение родителей к участию в педсоветах и семинарах школы.

Родители имеют полное право участвовать в жизни школы, вносить свои предложения, планировать совместную работу.

Совместная деятельность педагог - родитель - ребёнок.

Совместная деятельность ребёнка и родителя на занятии;

Совместное оформление альбомов, игр, пособий

(Дневничок-Здоровячок, Визитная карточка класса).

Все эти формы и методы работы дают возможность осуществлять неформальные связи с родителями, служат средством обратной связи, дают объективную информацию о работе школы, интересах и потребностях семьи.

Большое значение в своей работе я отвожу мониторингу.

Проанализировав ответы родителей и учащихся на анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ в начале и в конце учебного года, я пришла к выводу*:* результаты значительно изменились (показатели улучшились). Значительно возрос процент учащихся, соблюдающих правила гигиены и режимные моменты, положительный результат виден и в развитии мотивации ЗОЖ.

Проводимая в течение года (в 1-м классе) психокоррекционная работа способствовала улучшению психического состояния детей, что нашло отражение в динамике изменений исследуемых параметров. Повысились показатели адаптации (с 41,7% до 75% - высокий уровень), с низким уровнем адаптации в конце учебного года учащихся не наблюдалось.

На начальной ступени обучения отмечается высокий уровень распространенности простудных и хронических заболеваний. К концу обучения в начальной школе эти показатели значительно снижаются. Увеличивается количество неболевших детей (с 3-х человек до 5-и человек), количество детей с хроническими заболеваниями остаётся стабильным.

Наблюдается положительная динамика в распределении детей по группам здоровья. Увеличивается число учащихся с I и II группами.

Показатели физкультурных групп, которые в значительной степени определяются общей учебной нагрузкой остаются стабильными.

Уровень физической подготовки у учащихся вырос. Количество учащихся с высоким уровнем увеличилось с 1-го чел. (в1-ом классе) до 9-и чел. (в 4-м классе).

Анализируя заболеваемость учащихся своего класса, я пришла к следующему выводу: всплеск заболеваемости проявляется в октябре (конце 1-й четверти), в конце декабря (конец 2-й четверти) в феврале. Эти данные помогли мне в распределении учебной нагрузки, программного материала, в определении сроков завершающих контрольных работ. Наблюдается снижение заболеваемости учащихся (от 1-го к 4-му классу), уменьшается количество дней, пропущенных по болезни по классу в целом и одним учащимся, увеличивается индекс здоровья с 25 до 41,7.

Проанализировав результаты всех исследований и наблюдений за учащимися своего класса за 4 года, я пришла к выводу: работа, проводимая мной по охране и укреплению здоровья учащихся, дала положительный результат. Особое внимание уделялось гигиеническому образованию: профилактике заболеваний, питанию, закаливанию, развитию мотивации к здоровому образу жизни. Полученные данные позволяли мне осуществлять индивидуальный подход к ученикам путём применения различных методов обучения и воспитания.

В своей работе я применяла различные методы для создания благоприятного психологического климата, применяла индивидуальные задания разных типов и уровней, индивидуальный темп работы для отдельных учащихся. У детей значительно снизились тревожность и психическое напряжение, что улучшало успеваемость и повышало сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, т.е. способствовало сохранению как психического, так и соматического здоровья учащихся. Проведение физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, проветривание классной комнаты, соблюдение психологического климата на уроках и во внеурочное время с преобладанием положительных эмоций обеспечивает в работе с младшими школьниками профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Я учила детей самостоятельности и развивала их творческие способности при проведении физических упражнений и подвижных игр, что повышало интерес к двигательной активности, активизировало мыслительную и эмоциональную сферы. Это всё традиционные и повседневные режимные моменты учебного дня школьника. Важным аспектом также является формирование здоровьенаправленного мышления не только у детей, но и их родителей. Только современный и грамотный комплексный подход поможет решить задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Таким образом, одним из ведущих направлений в работе по охране и укреплению здоровья учащихся должно быть гигиеническое воспитание и обучение, удовлетворяющее реальные потребности детей.

Особое внимание в условиях начальной школы должно уделяться благотворному течению адаптации учащихся к школьному обучению, развитию мотивации к ЗОЖ, увеличению двигательной активности.

Использование в учебном процессе различных методов и приёмов, направленных на здоровьесбережение, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Если мы не научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В проекте активно использовались следующие методы и формы: беседа, консультация, практикум, наглядность, мастер класс.

Заключительный (итоговый) этап: Выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания по оздоровлению детей.

Фотоколлаж: «Здоровый образ жизни формируется в семье».

Заключение

В ходе работы выявлено, что организация процесса сотрудничества педагогов школы и родителей позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья школьников.

Высокий уровень культуры здоровья школьников возможен при осуществлении сотрудничества между педагогами и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

Перспективой в реализации проекта будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДОУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного и школьного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

Ожидается, что результаты работы по данной проблеме подтвердят гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья и снизить заболеваемость дошкольников.

Побудит родителей к активной работе по физическому воспитанию детей.

Совместная работа с родителями привела к партнерским отношениям между родителями, педагогами и детьми. Родители наших воспитанников стали активными участниками и помощниками педагогов по физическому воспитанию.

Таким образом*,*основные задачи педагога*,* работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

“Заразить здоровьем” - вот цель, к которой стремиться школа.



Приложение №1.

Анкета для родителей

«Здоровый человек»

Цель: изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

1. Как Вы понимаете выражение «здоровый человек»?
2. Быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А Вы заботитесь о своём здоровье и здоровье своего ребёнка? Как?
4. Какие советы Вы дадите другим родителям, чтобы ребёнок не заболел?
5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему Вы так думаете?
6. Есть ли у Вас вредные привычки? Есть ли вредные привычки в семье? Знает ли об этом ваш ребёнок?
7. Какие полезные привычки есть у Вас?
8. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?
9. Считаете ли Вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?