Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В.Михайлова, 5.

E-mail.: mail@school85.info, тел. 90-15-25

Педагогический проект

ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

Авторы-составители проекта: заместитель директора по ВР,
учитель иностранного языка
А.В.Мальцева
заместитель директора по УМР,
учитель математики
И.В.Антипина

Кемерово 2021

Содержание

1. Информационная карта проекта

2. Пояснительная записка

3. План разработки и этапы реализации проекта «Город здоровья»

1 этап – Диагностический

2 этап – Основной

3 этап – Контрольно-измерительный

4. Презентация проекта для общественности

Заключение

Список использованной литературы ……..

1. Информационная карта проекта

П/н	Раздел	Содержание
1.	***Идея проекта***	Обеспечение эффективности организации педагогических для формирования основ культуры здоровья у школьников младших классов.
2.	***Авторы/ исполнители***	И. В. Антипина, заместитель директора по УМР, учитель математики А. В. Мальцева - заместитель директора по ВР, учитель иностранного языка
3.	***База (адресаты)***	МАОУ СОШ №85, г. Кемерово Дети младшего школьного возраста.
4.	***Тип проекта***	Социальный
5.	***Сроки***	Долгосрочный (сентябрь 2020 г. – декабрь 2020 г.)
6.	***Показатели эффективности***	Обучающиеся: ● повышение общего физического, интеллектуального, эмоционального, нравственного развития детей, ● расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья, ● умение применять в жизни гигиенические законы и правила, ● знание основных принципов организации здорового образа жизни. Педагоги: ● расширение методической базы для оценки состояния здоровья детей, ● возможность использования инновационной программы для обучающихся начальной

		школы, направленной на сохранение и укрепление здоровья, ● возможность применения новых учебно-дидактических материалов (дидактические игры, демонстрационные материалы).
7.	***Аннотация***	В современном обществе четко наблюдается тенденция к ухудшению здоровья, как у взрослых, так и у детей по ряду разных причин. Несмотря на то, что в настоящее время тема физического здоровья и правильного питания очень распространена, проблемы сохранения здоровья школьников и привития навыков и формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни, по-прежнему очень актуальны. Поэтому обучение здоровьесберегающим основам должно стать одной из приоритетных в образовательном учреждении. Проект рассчитан на школьников младшего возраста и предполагает участие всех заинтересованных лиц: школьники, семья, педагоги, медицинские работники, организаторы школьного питания. Для достижения поставленных целей, реализация проекта рассчитана на 4 месяца и предусматривает 3 этапа.

		● На первом этапе проводится отбор и подготовка материалов для предстоящего проекта, изучение методической базы, а также диагностика исходного уровня физического здоровья обучающихся и их отношения к компонентам здорового образа жизни. ● Второй этап, основной, направлен на разработку и внедрение программы по расширению кругозора детей к наиболее значимым компонентам здоровья (питание, гигиена, образ жизни и экология, профилактика болезней), а также формированию приверженности к здоровому образу жизни. ● На третьем этапе проводится повторная оценка уровня физического здоровья и анкетирование, с целью выявления результатов после осуществления проекта.
8.	***Ресурсы***	<u>Нормативно–правовая база:</u> ● Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ● Федеральный государственный образовательный стандарт (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155).

		● Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" ● Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" ● Устав образовательного учреждения <u>Научно-методическая база</u> ● Н. М. Амосов Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество./ Н.М. Амосов. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. ● Н. С. Гаркуша, Теория, методика и организация педагогической работы: монография /Ж. Э. Байрачная, Н. С. Гаркуша, Е. В. Демидова [и др.]. - Новосибирск: Изд-во СИБПРИНТ, 2010. ● Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин Педагогическая валеология: Уч. пособие для студ.пед. вузов; Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. ● Н. Коростелёв 50 уроков здоровья для маленьких и больших. - М.: Детская литература, 1991.

		● Крутецкая В. А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Литера, 2010. Методическая база: ● Методические рекомендации по организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС Административные ресурсы. ● Руководитель образовательной организации. Кадровые ресурсы: - педагогический состав, - медицинские работники, - родители. Информационные ресурсы. - методические разработки, - энциклопедии, - справочная литература, - интернет ресурсы: http://edu.ru, http://ed.gov, https://elibrary.ru, https://nsportal.ru, http://school.edu, https://n-shkola.ru. Материально-технические ресурсы. - компьютеры, проектор, принтер, - канцелярские принадлежности, - раздаточный материал, - спортивный инвентарь.
9.	***Цель***	Цели проекта:

		1) Формирование основ культуры здоровья и освоение правил здорового образа жизни у младших школьников. 2) Создание программы для внедрения здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, в основе которой лежит комплексный подход к пониманию содержания здоровья, осознанию выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, 3) так и здоровью окружающих.
10.	***Задачи***	● составить план разработки проекта (3 этапа); ● представить программу второго этапа по реализации проекта; ● активизировать младших школьников для включения в различные виды оздоровительной деятельности; ● подготовить презентацию проекта (соревнования); ● подвести итог результативности оздоровительной деятельности учащихся; ● сформулировать продукт проекта.
11.	***Задачи проекта для разработчиков***	● сформировать потребность в физическом самосовершенствовании, в выполнении правил здорового образа жизни; ● проанализировать проблему на основе изучения различных источников

		(учебно-методическая литература, публикации СМИ) ● привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников; ● внедрить программы гигиенического обучения и воспитания школьников; ● разработать систему мониторинга уровня развития учащихся по физическому, нравственному, психическому, социальному здоровью.
12.	***Программа***	● создать условия, способствующие сохранению здоровья обучающихся: выстроить систему профилактики различных заболеваний в начальной школе; ● создать условия, обеспечивающие приобретение положительного ЗОЖ и гражданской позиции через систему воспитательной работы и дополнительного образования;
13.	***Предполагаемый результат для учащихся***	● освоение навыков профилактики, гигиены, первой медицинской помощи; ● сформирование базы основных представлений о правилах здорового образа жизни, гигиенических нормах;

		• повышение уровня физической подготовленности; • оказание благотворного влияния на развитие речи, расширение кругозора; • усиление нравственных качеств; • формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
14.	***Предполагаемый результат для разработчиков проекта***	• реализация программы гигиенического обучения и воспитания школьников. • снижение уровня заболеваемости детей младшего школьного возраста.
15.	***Новизна***	Создание авторской здоровьесберегающей среды в образовательной организации.
16.	***Представление проекта***	Квиз «Здоровым быть здорово!»
17.	***Предполагаемый прогноз, перспектива***	• пересмотреть систему школьного питания на предмет полноценного сбалансированного питания учащихся с учетом особенностей состояния их здоровья; • придумать и оформить систему внеклассной и внешкольной работы к формированию основ здорового образа жизни учащихся; • посещение участниками проекта научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме;
18.	***Продукт***	• план мероприятий, способствующий освоению навыков профилактики, гигиены, первой медицинской помощи, приобретению

		знаний о здоровом образе жизни; формированию представления о последствиях, опасных для жизни; ● методические рекомендации педагогам и родителям по реализации программы гигиенического обучения и воспитания школьников; ● выпуск брошюр для учащихся и родителей о навыках здорового образа жизни, первой медицинской помощи; ● выпуск листовок, агитирующих за приверженность к здоровому образу жизни. ● подготовка обучающимися индивидуальных проектов.

2. Пояснительная записка

«Если измерить все мои заботы и тревоги о детях, то
добрая половина их – забота о здоровье».
В. А. Сухомлинский

Детское население в современной России составляет около 30 млн. человек, в т. ч. дети школьного возраста – более 16 млн. человек.

В течении последних лет отмечаются неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детского контингента, характеризующиеся ростом распространенности функциональных расстройств и хронических болезней, изменением структуры выявляемых нарушений здоровья, ухудшением показателей физического развития.

Так по данным Министерства Здравоохранения РФ, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- у более половины детей школьного возраста ослабленное здоровье;
- две трети детей в возрасте до 14 лет имеют хронические заболевания;
- лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 %, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 %;
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

В этом году за парты сели более 16 млн. учеников, из них около 2 млн. первоклассников. За последние 10 лет это самый высокий показатель.

Школы - это места, где дети учатся жизни, в том числе и правильному отношению к своему здоровью. По определению ВОЗ здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье

человека является необходимым условием реализации всех заложенных в нем возможностей, основа основ достижения любых успехов. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Ведь, отправляя ребенка в школу, любой из родителей хочет, чтобы его сын или дочь хорошо учились, становились более самостоятельными, при этом, не забывая о сохранении здоровья ребенка, так как именно в раннем возрасте и закладываются основы здоровья и потребность в здоровом образе жизни.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте.

В связи с этим с первых минут нахождения ребенка в образовательном учреждении должна вестись целенаправленная политика по привитию основ здорового образа жизни, культуры гигиены и физического воспитания.

Обучение принципам здорового образа жизни и звдоровьесбережения является неотъемлемой частью учебно-воспитательного направления, которое подразумевает следующие результаты:

- Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
- Способствует повышению резервных сил организма за счет функциональных возможностей.
- Повышает педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Данный проект нацелен на младших школьников, как наиболее важное звено в системе оздоровления.

Проблема сохранения здоровья и взращивания потребности в здоровом образе жизни у детей всегда привлекала многих ученых из различных областей. Так данным вопросам посвящены труды многих известных учёных-педагогов, психологов, исследователей, таких, как как С. В. Попов, Н. М. Амосов, В. С. Кукушин, Г. К. Зайцев, А. У. Усачев, М. Я. Виленский, Л. Г. Татарникова, О. Л. Трещева, В. И. Осик, И. И. Брехман, А. Г. Комков, Г. М. Соловьев, О.С. Богданова, Е.В. Бондаревская, В. А. Деркунская, Э.Н. Вайнер, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицын, Б.С. Чумаков и многие другие современные ученые. Еще В. А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка — это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Понятие «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) еще в 1940 г., и до сих пор является универсальным: «здоровье - это состояние полной физической, психической и социальной обеспеченности. Гармоническое сочетание социальных, эмоциональных, физических, интеллектуальных и духовных граней жизни». В. И. Осик в своих работах выделяет три аспекта «качества» здоровья: физический, психический и социальный. Именно они в совокупности и обеспечивают высокую социальную дееспособность человека.

По мнению Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья. Э.Н. Вайнер, определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни, направленный на

формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций

Данное понятие исторически рассматривалось отечественными учеными в различны аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьенко, И.Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова.

Целесообразность начала формирования у ребенка мотивации на здоровье и ориентирования его на здоровый образ жизни в дошкольном и раннем школьном возрасте доказали исследования Л.В. Абдульмановой, Ю.Ф. Змановского, Л.Г. Татарниковой и др. ученых. Именно в данный период у детей проявляется пытливое отношение к окружающему миру, формируется наблюдательность, повышается активность (А.В. Запорожец).

Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего школьного возраста осуществляется в процессе игровой и творческой деятельности. Основными методами работы с детьми данного возраста являются:

1. Тематические занятия: беседы, с демонстрацией мультимедийного ряда, видеоряда, позволяющие дать основную теоретическую базу.

2. Дидактически игры, позволяющие закрепить и проверить уровень усвоения материала.

3. Творческие мероприятия: рисование, пение, позволяющие усилить приверженность детей к обучению, раскрыть их творческий потенциал.

4. Спортивные мероприятия, влияющие на уровень физического развития, являющийся необходимым составляющим здоровьесбережения.

5. Тематические экскурсии, позволяющие применить обучение в реальные условия.

Проект «Город Здоровья» имеет цель научить ребенка правильному отношению к здоровью, показать как он может влиять на все компоненты здоровьесбережения, научить здоровому образу жизни.

Проект отвечает основным принципам:

- принцип доступности – проект подготовлен с учетом возрастных особенностей детей, адаптирован к возрастным особенностям;
- принцип вариативности – планирование учебно-воспитательных занятий с учетом материально-технического оснащения;
- принцип систематичности и последовательности, заключающиеся в постепенной подаче материала от простого к сложному, повторение усвоенных правил и норм.
- принцип дифференциация – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
- принцип интеграции образовательных процессов - расширение междисциплинарных связей, с формированием целостного мировоззрения ребенка.
- принцип наглядности – использование в обучении демонстрационного наглядного материала.
- принцип единства обучения и воспитания.

Описание: проект может быть использован учителями начальных классов для проведения работы формированию принципов здоровьесбережения у обучающихся и их родителей.

3. План разработки и этапы реализации проекта «Город здоровья»

1 этап – Диагностический

Цель: Выявление отношения младших школьников к своему здоровью, гигиеническим навыкам, здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Подобрать и проанализировать психолого-педагогическую и детскую литературу по теме проекта.
2. Выбрать диагностический инструментарий.
3. Использовать диагностические методики (определить исходный уровень): наблюдение, беседа, опросники.
4. Обработать полученные результаты.

Используемые методики, задания и формы работы:

1. Проверка физического состояние учеников младшего школьного возраста.
2. Анкетирование учащихся по вопросу их отношения ко всем компонентам здоровья, здорового образа жизни.
3. Конкурс рисунков среди учащихся начальных классов «Путешествие в страну здоровья».
4. Проведение родительского собрания с беседой на тему: «Интересные факты о здоровье».

Оценка исходного уровня здоровья и физического развития

Для определения уровня здоровья и физического развития взаимодействуем с медицинским кабинетом образовательной организации. По итогам заполняем таблицу и делаем заключение об уровне здоровья учеников.

Исследуемый параметр	**Характеристика**	**Результаты**
1. Оценка физического развития		

Тип осанки	• прямой (I) • прогнутый (II) • сутулый (III) • наклонный (IV) • Изогнутый (V)	
Форма грудной клетки	• Коническая • Цилиндрическая • Уплощенная	
Форма ног	• Нормальная • Х-образная • О-образная	
Форма стоп	• Нормальная • Плоская • Уплощенная • Полая	
Тип телосложения человека	• Астенический • Нормостенический • Гиперстенический	
Рост, см		
Масса тела, кг		
Индекс массы тела	ИМТ=Масса ($кг^2$)/Рост(м)	
Общий показатель физического развития	• Ниже среднего • Средний • Выше среднего	
2. Группы здоровья		
1 группа	Здоровые дети. Нет отклонений в анамнезе, ни разу или редко болеющие, не более 4-х раз ОРЗ в течение года; физическое развитие среднее, выше или ниже среднего; гармоническое, нервно-психическое развитие соответствует возрасту; функциональное состояние систем не нарушено.	
2 группа 2 а группа	Здоровые дети с минимальной степенью риска формирования хронических заболеваний.	

2 б группа	Здоровые дети со средней степенью риска формирования хронических заболеваний	
3 группа	Относятся больные дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, т.е. с редкими, нетяжелыми по характеру течения обострениями без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, поведения; дети с резко сниженной резистентностью, т.е. болеющие почти ежемесячно.	
4 группа	Относятся дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с частыми обострениями основного заболеваниям, с нарушениями общего состояния, самочувствия; с затяжным восстановительным периодом после заболевания	
5 группа	Относятся дети, больные тяжелыми хроническими заболеваниями, с тяжелыми врожденными пороками развития в состоянии декомпенсации, т.е. угрожаемых по инвалидности или инвалидов.	

3. Оценка анамнеза		
Наличие хронических заболеваний, указать какие.		

Анкетирование

«Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы	**Варианты ответов**
1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?	а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?	а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?	а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:	а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?	а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.
6. В котором часу ложитесь спать?	а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?	а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?	а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	**Вариант ответа**						
	а	**б**	**в**	**г**	**д**	**е**	**ж**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	**Вариант ответа**						
	а	**б**	**в**	**г**	**д**	**е**	**ж**
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				

4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Анкетирование «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

Вопросы	**Варианты ответов**
1. Занимаетесь ли Вы:	а) в школьной спортивной секции;

	б) в спортивной секции других учреждений; в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья; г) просмотром передач на тему здоровья; д) употреблением витаминов; е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.
2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:	а) вообще никогда не участвую; б) очень нерегулярно; в) раз или два в неделю; г) три и более раз в неделю.
3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:	а) с полной отдачей; б) без желания; в) лишь бы не ругали.
4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):	а) полное взаимопонимание; б) доверительные; в) уважительные; г) отсутствие взаимопонимания.
5. Для ведения здорового образа жизни Вы:	а) соблюдаете режим дня; б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; в) занимаетесь спортом; г) делаете регулярно утреннюю зарядку; д) не имеете вредных привычек.
6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:	а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность; в) ум, сообразительность; г) сила воли, выдержка, терпение и упорство; д) объём знаний о здоровом образе жизни; е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; ж) внимание и наблюдательность; з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость); и) умение организовать свой труд (организованность); к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи; л) чуткость и отзывчивость к людям;

	м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других; н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива; о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д; п) умение беречь время; р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Бланк ответов

№	Вариант ответа															
	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к	л	м	н	о	п	р
1																
2																
3																
4																
5																
6																
Итого баллов																

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно,

умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

(Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

Мероприятие	Участие (+/-)
Спортивные соревнования	
Спортивные праздники	
Туристические походы	
Проведение дней здоровья	
Подготовка лекций и бесед о здоровом образе жизни	
Подготовка открытых уроков и внеклассных мероприятий	
Участие в подвижных, спортивных играх, эстафетах	
Проведение физкультминуток, физкультпауз	
Создание творческих работ и исследовательских проектов о здоровье	
Участие в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни	
Участие в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни	
В акциях, направленных на профилактику вредных привычек	

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья;

самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

Родительское собрание

Тема: Состояние здоровья, уровень физического развития и отношение к здоровьесбережению у учащихся начальной школы.

Цель: Организация совместной деятельности родителей и педагогов по формированию у детей основных принципов здорового образа жизни.

Задачи:

- повысить уровень осведомлённости в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни;

- ознакомить с результатами проведенного тестирования и анкетирования;
- познакомить с предполагаемым проектом «Город здоровья»;
- разъяснить необходимость тесного сотрудничества в цепи: семья-ребенок-школа.

Оборудование: ноутбук (телевизор) для просмотра презентации, анкеты.

Ход собрания

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наше собрание посвящено здоровьесбережению. Как вы думаете, является ли эта тема актуальной? Почему? От чего зависит здоровье наших детей?

Здоровый образ жизни это не просто модное течение. Правильное отношение к собственному здоровью помогает человеку быть более успешным во всех сферах жизни, эффективнее решать задачи и спокойно справляться с любыми сложностями.

Для начала я Вам предложу мини анкету.

Вопрос	Варианты ответов
Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?	а) хорошее б) нормальное в) плохое
Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?	а) раз в месяц б) раз в полгода в) раз в год г) в этом нет необходимости
Вы занимаетесь физкультурой и спортом?	а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаюсь
Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?	а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимается
Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?	а) считаю недопустимым б) возможно умеренное употребление во время праздников

	в) это недопустимо в присутствии ребёнка г) не считаю это проблемой
Как Вы относитесь к курению?	а) это вредная привычка б) это недопустимо в присутствии ребёнка в) не считаю это проблемой
Считаете ли Вы свое питание рациональным?	а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить
Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?	а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить

Далее ознакомлявшем с результатами тестирования и анкетирования обучающихся, которые представлены на слайдах презентации. Детализируем проблемы, намечаем перспективы.

В завершении собрания мини-презентация: «Интересные факты о здоровье и здоровом образе жизни, которые вы не знали».

Показатели результативности 1-го этапа:

- подобрана и проанализирована психолого-педагогическая литература по теме проекта:
  - ✔ Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество.
  - ✔ Гаркуша, Н. С. Теория, методика и организация педагогической работы.
  - ✔ Кукушин В.С. Педагогическая валеология.
  - ✔ Коростелёв Н. 50 уроков здоровья для маленьких и больших.
  - ✔ Крутецкая В. А. Правила здоровья и оказание первой помощи.
  - ✔ Нормативно-правовая база.
- выбран диагностический инструментарий;

- проведена диагностика по оценке исходного уровня здоровья и физического развития у школьников;
- выявлено отношение обучающихся к здоровому образу жизни;
- сформулированы направления деятельности для второго этапа реализации проекта.

2 этап – Основной

Цель: создание благоприятных педагогических условий для реализации проекта, формирование у учащихся навыков профилактики, гигиены, принципов оказания первой медицинской помощи, представлений о правилах здорового образа жизни, гигиенических нормах.

Задачи:

1. Организовать работу по созданию условий для реализации проекта.
2. Разработать план мероприятий по реализации проекта.
3. Проанализировать выбранные формы организации деятельности для реализации проекта на данном этапе.

Рабочая программа предназначена для детей 7-8 лет и рассчитана на 16 недель проведения. Является «открытой» и предусматривает вариативность, дифференциацию, интеграцию, наглядность, систематичность, доступность.

Участвуя в программе, школьникам привьется потребность в дальнейшей мотивации быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Методы и средства обучения:

- Словесные – рассказ, объяснение, беседа.
- Наглядные – показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций.
- Практические – выполнение практических заданий в тетрадях, игровые ситуации, с помощью которых проверяется знание основных компонентов

здоровья, решение задач, кроссвордов, тестирование с целью изучения программного материала.

Формы проведения занятий:

- тематически занятия ;
- просмотр презентаций, видеороликов по рассматриваемой теме;
- викторины;
- изготовление наглядных пособий – плакатов, листовок, стенгазет, брошюр;
- выполнение индивидуальных проектов;
- встречи с работниками здравоохранения.

Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов по здоровьесбережению;
- организация игр-тренингов (викторин, квизов, брейн-рингов);
- анализ результатов деятельности.

План проекта «Город здоровья»:

Название мероприятия	Сроки	Форма	Содержание	Ответственный
«В здоровом теле – здоровый дух»	01.09-13.09. 2020	Беседа	Внеурочное мероприятие с игровыми методиками для выявления осведомленности учеников с понятием здоровья	
		Игра	Дидактическая игра на тему «Компоненты здоровья»	
		Проект	Выбор заданий для будущего проекта на тему здоровье.	
		Домашнее задание	Составить для себя идеальный по всем правилам режим дня.	
«Мы – это то, что мы едим»	14.09-30.09. 2020	Беседа	Беседа по основам рационального питания.	

		Игра	Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо?».	
		Выставка	Рисунки на тему «Полезный фрукт и овощ»	
		Домашнее задание	Составить для себя идеальный по всем правилам режим питания	
«Чистота-залог здоровья»	1.10-18.10. 2020	Беседа	Внеурочное мероприятие с обучающимися с целью выявления осведомлённости учеников об основах гигиены.	
		Игра	Дидактическая игра «Мойдодыр»	
		Выставка /домашнее задание	Сочинение на тему «Гигиена в нашей жизни»	
«Болезнь легче предупредить, чем лечить"	19.10-31.10. 2020	Беседа	Беседа с учениками об основных болезнях школьников.	
		Игра	Дидактическая игра «Помоги школьнику»	
		Сочинение	Сочинение на тему «Как и что я должен (на) делать , чтобы избежать болезней».	
«Первые шаги помощи»	2.11-15.11 2020	Беседа с элементами видеолектория	Внеурочное мероприятие по основам оказания первой помощи, с демонстрацией презентации, видеоряда.	
		Игра	Дидактическая игра «Если кто-то заболел»	
		Выставка	Сформированный плакат-стенгазета на тему «Оказание первой помощи»	
«Я за здоровый образ жизни. А ты?»	16.11 – 30.11. 2020	Беседа	Внеурочное мероприятие по основным принципам здорового образа жизни, о вредных привычках.	
		Игра	«Скажи нет вредным привычкам»	

		Сочинение	Почему я против вредных привычек!	
«Папа, мама, я – здоровая семья»	02.12 – 15.12. 2020	Соревнование	Внеурочное семейное мероприятие – спартакиада. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.	
Экскурсия в Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Кемеровской области «Областной центр медицинской профилактики»	16.12 – 29.12. 2020	Экскурсия (город Кемерово, улица Рукавишникова, 1 этаж 1 Тел: +7(3842)442270)	Экскурсия в Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Кемеровской области «Областной центр медицинской профилактики» главной целью которого является организация гигиенического обучения и воспитания населения города Кемерово по пропаганде медицинских и гигиенических знаний, оздоровление и коррекция образа жизни, устранение факторов риска развития заболеваний.	

Мероприятия

1. «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель: сформировать сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

Дидактическая игра «Компоненты здоровья»

Задачи:

- сформировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- развить логическое мышление, память, внимание и творческую активность.

Оборудование: компьютер, карточки со словами; карточки с пословицами, карточки с ребусами, грамоты.

Первое задание: разгадай анаграммы, составляющие основные компоненты здоровья.

1. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических способностей

РОСПТ

спорт

2. Некоторая сила, которая движет человека к достижению определенной цели.

ТУМИСЛ

стимул

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.

КИВАЛАЗАЕНИ

Закаливание

4.ДОХТЫ - состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма.

ОТДЫХ

отдых

5. распорядок действий, приводящий к определенному порядку.

ЖЕРИМ

режим

6. действия с большим числом повторений упражнений, направлена на улучшение выносливости.

РИНЕКАВОТР

тренировка

7. Совокупность оздоровительных, гимнастических упражнений.

РКЯЗАДА

Зарядка

8. Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, поборница чистоты.

АГИЕГИН

гигиена

9. Болезнь, характеризующая непреодолимым влечением к веществам, приводимым к тяжелым нарушениям функций организма.

ЯНАКИМАРОИН

Наркомания

10. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие.

РОДЕЗОВЬ

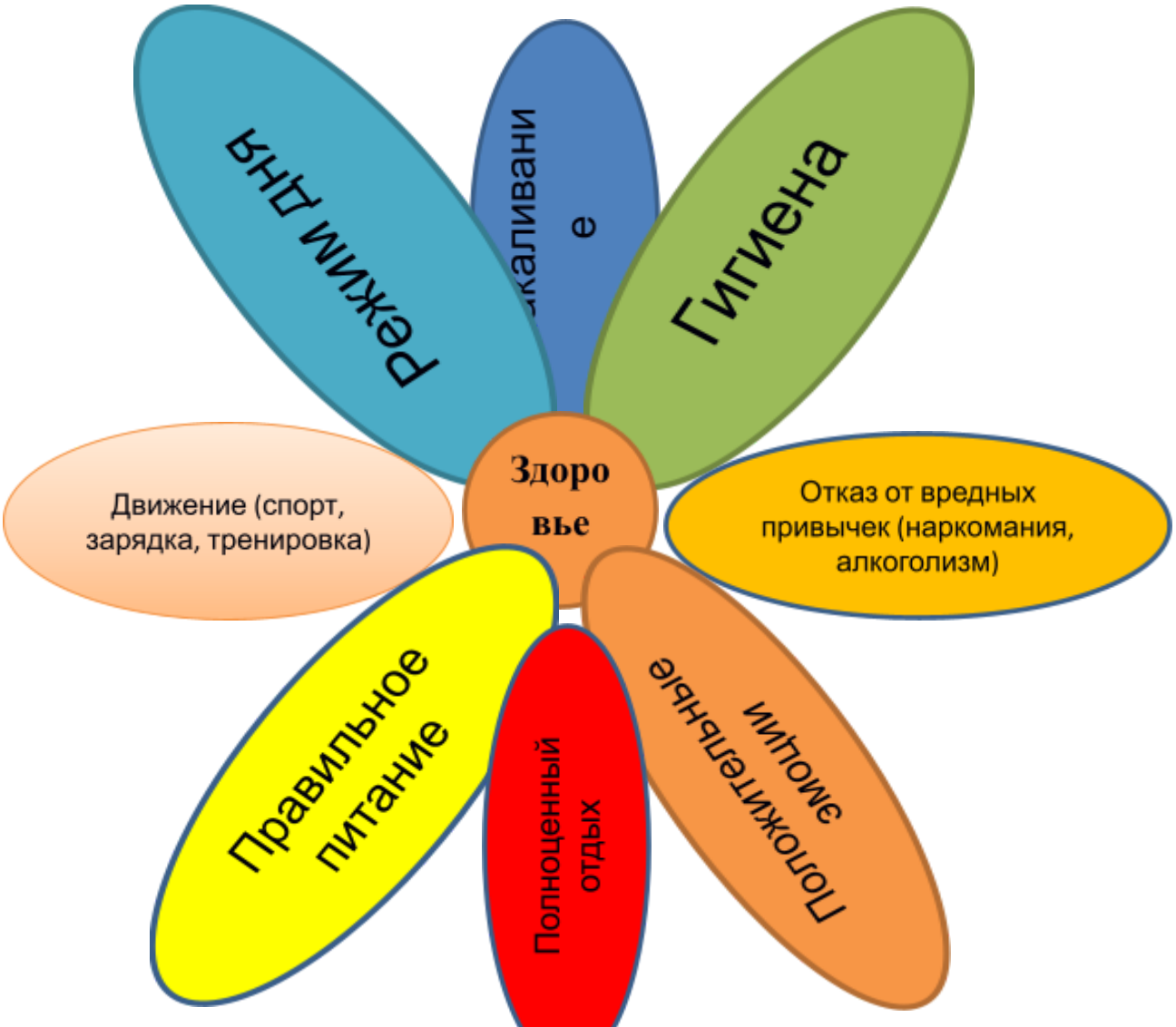
Здоровье

11. Без этого человек проживет не больше месяца.

ИЕТАПИН

Питание

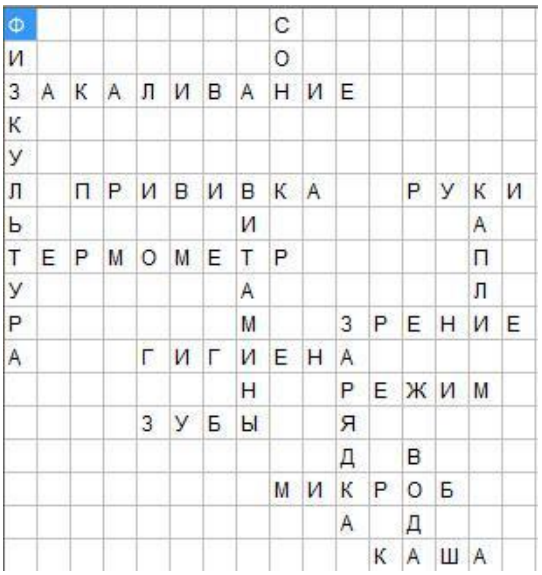
Следующим этапом раздать ученикам разноцветные лепестки, и предложить их заполнить «Цветок здоровья», руководствуясь расшифрованными анаграммами.



Второе задание – разгадайте кроссворд



Ответ:



Третье задание - сопоставьте пословицы и поговорки:

Болен — лечись,	– здоровых дух.
Здоровье	там и красота
Береги платье снову,	а здоров — берегись.
В здоровом теле	все добудешь
Где здоровье,	здоровее злого.
Здоров будешь —	не возьмёт недуг.
Добрый человек	всего дороже.
Ешь чеснок и лук —	а здоровье смолоду.

Ответ:

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Здоровье всего дороже.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

В здоровом теле – здоровых дух.

Где здоровье, там и красота.

Здоров будешь — все добудешь.

Добрый человек здоровее злого.

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Темы проектов:

1. Береги здоровье смолоду.
2. Почему здоровым быть модно?
3. Моя азбука здоровья.
4. Кто самый здоровый в классе?
5. Почему я хочу быть самым здоровым?
6. Как я вижу здоровый образ жизни.
7. Как я веду здоровый образ жизни.
8. Как я соблюдаю правила личной гигиены.
9. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
10. Физическая активность - путь к здоровью
11. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
12. Мои спортивные достижения.
13. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
14. Негативное влияние различных видов обуви на стопу детей.
15. Мой рацион питания.
16. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.
17. Мой режим дня.
18. Какой должен быть режим дня?
19. Моя физическая активность.
20. Какая физическая активность должна быть у ученика начальных классов?
21. Мои увлечения.
22. Семейный кодекс здоровья на примере моей семьи.
23. Что я знаю о волшебных точках здоровья.
24. Компьютер и здоровье школьника

2. «МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»

Беседа: «Мы – это то, что мы едим»

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.

В настоящее время тема здорового питания особенно актуальна. Здоровое питание включает в себя несколько аспектов, которые стоит учитывать. Употребляемая нами пища должна соответствовать той деятельности, которой мы занимаемся; также нужно учитывать время года, суток, возраст и многие другие параметры.

Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Задачи: закрепить представления детей об основах правильного питания, норме потребления продуктов, принципах и режиме приема пищи.

Правила: перед началом игры дети разбиваются на три группы, каждой придумывают название, связанное с едой.

Ход игры: состоит из 3х этапов: на первом этапе рассматривается виды продуктов: полезные и вредные, стихотворная разминка (загадки фруктах и овощах), третий этап – соотнесение вида питания времени его приема.

Полезные и вредные продукты

Учитель раздает командам набор карточек с вредными и полезными продуктами, затем проверят и таблички приклеиваются на доску в ряд и в конце подводятся итоги, называются общим списком вредные и полезные продуты.

Полезные:

- Овощи и фрукты. Фрукты и овощи нужно есть каждый день, и они должны составлять половину или более половины всей нашей пищи за день;
- каши, приготовленные из различных круп (геркулесовой, рисовой, манной и т. д.). Они легко усваиваются и предупреждают такие

заболевания, как гастрит и язва желудка. Каши полезно есть на завтрак, они дают много энергии для учебного дня;

- Кисломолочные продукты (кефир, бифидок), творог, сыры содержат много кальция и белков, которые так необходимы для растущего организма. Кроме того, кальций укрепляет скелет и делает зубы более прочными;
- Сливочное и растительное масло в умеренных количествах.
- Рыба
- Мясо

Вредные:

- Кетчуп, уксус, острые соусы (они раздражают оболочку желудка и приводят к болезни);
- Соленые продукты, в том числе картофельные чипсы, соленые крекеры и орешки;
- Конфеты, пирожные, торты, жевательные резинки, пирожки содержат много сахаров и этим разрушают поджелудочную железу, могут привести к диабету;
- Жареное и копчености, цыплята, выращенные на пищевых добавках.

Полезная еда залог здоровья,
Об этом знает каждый, стар и млад,
В еде здоровой море витаминов,
А, витамины это – просто клад!
Еду готовим с правильных продуктов,
Со свежих фруктов, свежих овощей,
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!
И это только часть еды полезной,
Питаться нужно правильно всегда,

Не забывать о качестве продуктов,

Здоровому питанию хвала.

Разминка - загадки

На бахче родился —

В шар превратился,

Зелёный да гладкий,

Внутри алый и сладкий.

Ответ: арбуз

*

Толстая барыня,

Барыня-боярыня.

В платье одета

Жёлтого цвета

На макушке колпачок,

Колпачок — набочок.

Надулась на грядке —

Отгадайте, ребятки.

Ответ: Тыква

*

Лежит на грядке

Зелёный да гладкий.

Ответ: огурец

*

Дом зеленый тесноват:

Узкий длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки.

Осенью пришла беда —
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки.
Ответ: Горох

*

Что за плод — шкатулочка с секретом!
Семена — стекляшки на вид,
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенит.
Ответ: Гранат

*

Она в коричневом мундире,
Сытнее овоща нет в мире.
На грядке куст её цветёт,
Под ним в земле она растёт.
Ответ: Картошка

*

Вот на грядке новая загадка:
Сто листов, а вовсе не тетрадка.
Ответ: Капуста

*

Он хорош для кислых щей
Помимо прочих овощей.
Ответ: Щавель

*

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.

На ощупь — очень гладкая,

На вкус — как сахар сладкая!

Ответ: Морковь

*

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый...

Ответ: Апельсин

*

Третий этап - режим питания

Чтоб с желудком жить нам дружно,

Соблюдать режим нам нужно.

Командам раздается набор карточек с разными продуктами (во всех 3 группах отличающиеся), и типами приема пищи – главной задачей соотнести разные продукты по времени их приема. В завершении – демонстрация всему классу всех вариантов рациона, акцентирование на отсутствие вредных продуктов.

Таблички:

- завтрак (7-00 – 9-00)
- Завтрак ты не пропускай,

  Завтракать полезно,

  Это даже малышам в садике известно!

  Если завтрак пропустил,

  Ты желудку навредил!
- второй завтрак (10-00 – 11-00)
- Солнце высоко, а до обеда далеко.

  Не торопись, постой

В десять – молочный завтрак второй!

- обед (13-00 – 14-00)
- Без обеда плотного

  Не отправишься в путь,

  Не займёшься спортом.

  Не польёшь цветы!

  Силы потеряешь без обеда ты.
- полдник (15-00 - 16-00)
- Солнце клонится к закату.

  Тут пополдничать бы надо!

  Молоко, кисель, компот

  С булочкою подойдёт.
- ужин (18-00-19-00)
- И не позабудь про ужин –

  Ужин тоже очень нужен.

  А про ужин надо знать

  Главное: " Не переедать!»
- каша, творог, фрукты, кефир, йогурт, яичница, омлет, сырники, бутерброд с маслом и сыром, блины, печенье, запечённое яблоко, суп, борщ, картофель, макаронные изделия, капуста, гречка, рис, котлеты, рыба запеченная, куриная грудка отварная, свежие овощи, сок, компот, чай, какао.

3. «ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Беседа: «Чистота-залог здоровья»

Цель: закрепить и обобщить знания о навыках личной гигиены.

Дидактическая игра «Мойдодыр»

Задачи:

- закрепить и обобщить знания о навыках личной гигиены;
- развивать и корректировать зрительное и слуховое восприятие, словесно - образное мышление, память, внимание, устную речь;

Оборудование:

- предметы личной гигиены;
- карточки с загадками;
- карточки с буквами, слогами, знаками препинания.

Первое задание учитель читает загадку и представители команд должны быстрее взять предмет на столе, который является решением

По утрам и вечерам
Чистит — чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.
(зубная щетка)

*

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою —
Что это такое?
(Полотенце)

*

Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
Его на щетку положи
И зубки тщательно потри.

(Зубной порошок)

*

Не смотрю пока в него

Рядом нету никого,

Не помыться, не побриться

И прическу не видать,

Без него не могут люди

И наряды примерять.

(Зеркало)

*

Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.

(Мочалка)

*

Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,

Но скользким бывает только с водой!

(мыло)

*

Без нее мы никуда:

«ни туда и не сюда»,

Всем для жизни нам нужна

Очень чистая.

(Вода)

*

Лег в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

*

Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой, Мною их скорей помой.

(Шампунь)

*

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …

(Зарядку)

*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа)

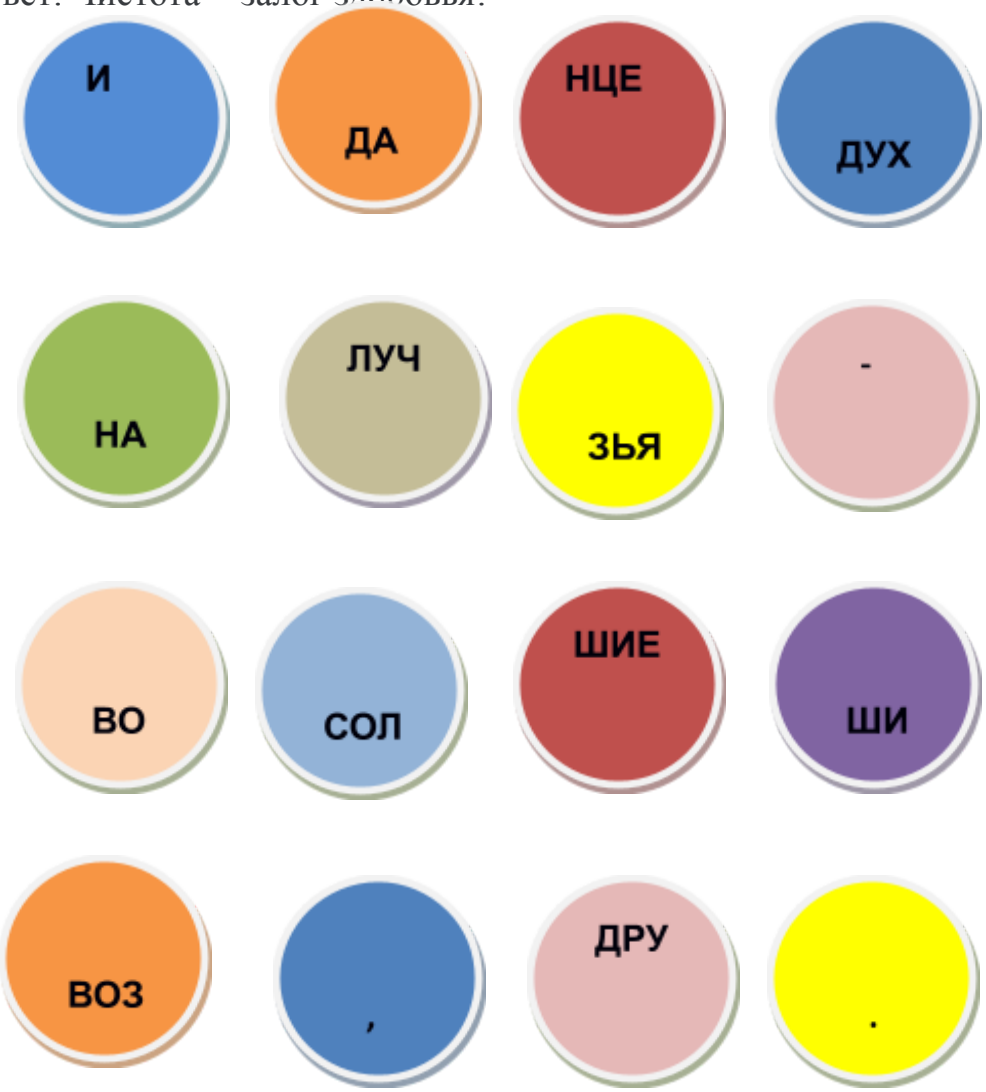
Второе задание на доске в кружках отдельные слоги – нужно составить фразу.

1.



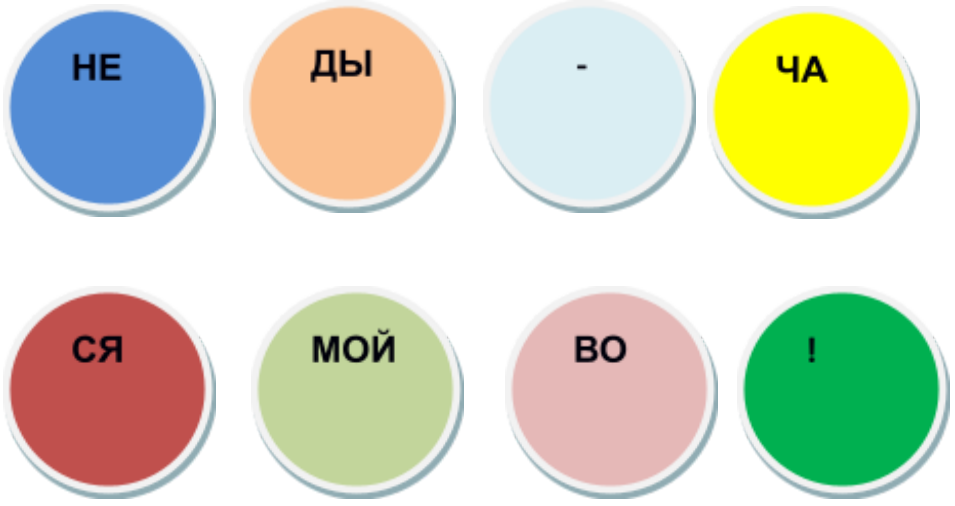
Ответ: Чистота - залог здоровья!

2.



Ответ: Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

3.





Ответ: Чаще мойся – воды не бойся!

Третье задание - выбирается один ведущий, который показывает навыки гигиены или предметы личной гигиены для остальных детей мимикой и жестами. Цель – угадать что показано.

Показать: умывание, причесывание, чистку зубов, мытье рук, закаливание, принятие душа,

3. «БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ»

Беседа на тему: «Болезнь легче предупредить, чем лечить»

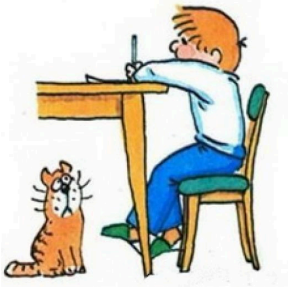
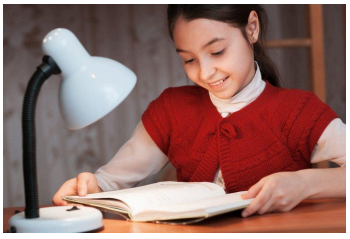
Цель: научить детей основным профилактическим способам предупреждения болезней, наиболее часто возникающих у школьников.

Дидактическая игра «Помоги школьнику».

Задачи: закрепить представления детей об основных болезнях, которые могут возникнуть у школьника при несоблюдении основных правил питания, гигиены, профилактических мероприятий, и мерой воздействия на них.

Оборудование: карточки с иллюстрациями, карточки с вопросами и вариантами ответов.

Вопрос	Варианты ответа	Правильный ответ

Кто из ребят правильно сидит за партой? Ответ обоснуй!	   	
Кто из ребят правильно организовал освещение рабочего места?	 	

	 	
Какие меры профилактики в зимнее время вы знаете?	   	 
Зачем пьют рыбий жир?	● Очень вкусно ● Полезно для органов желудочно-кишечного тракта	✔ Витамин Д нужен для формирования скелета).

	● Витамин Д нужен для формирования скелета ● Полезно при плоскостопии	
Какая ягода, очень полезна для зрения	● Голубика ● Ежевика ● Черника ● Клубника	✔ Черника
Назовите заболевания, которые часто возникают у школьников, если они не моют руки («болезни грязных рук»)	● Пневмония ● Сахарный диабет ● Желудочно-кишечные расстройства ● Сколиоз	✔ Желудочно-кишечные расстройства
У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит?	● Магний ● Фосфор ● Кальций ● Железо	✔ Кальций
Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? Выберите 2 ответа	● Из овечьей шерсти ● Из собачьей шерсти ● Из верблюжьей шерсти ● Из кошачьей шерсти	✔ Из собачьей шерсти ✔ Из верблюжьей шерсти
Какие факторы развития болезней желудочно-кишечного	● Отсутствие навыков гигиены ● Употребление овощей и фруктов	✔ Отсутствие навыков гигиены ✔ Злоупотребление фаст-фудом ✔ Несоблюдение режима приема пищи

тракта? Выберите несколько вариантов ответа.	● Злоупотребление фаст-фудом ● Несоблюдение режима приема пищи ● Повышенные физические нагрузки ● Употребление более 1 л жидкости в день ● Паузы между приемом пищи 3-4 ч.	
Чтобы быть здоровым, обязательно надо… Выберите несколько правильных ответов	● Выполнять физические упражнения ● Высыпаться ● Совершать прогулки на свежем воздухе ● Заниматься экстремальными видами спорта ● Сытно питаться ● Долго сидеть за компьютером ● Уметь радоваться жизни	✔ Выполнять физические упражнения ✔ Высыпаться ✔ Совершать прогулки на свежем воздухе ✔ Уметь радоваться жизни
К какой болезни проводит ношение тесной обуви и обуви на каблуках?	● Гастрит ● Сколиоз ● Бронхит ● Плоскостопие	✔ Плоскостопие
Продолжите фразу	Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…	Микроб
Продолжите фразу	Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это…	Иммунитет

Продолжите фразу	Недостаток витаминов в организме – это…	Авитаминоз
Опрос на тему, что по Вашему мнению нужно сделать в школе, чтобы улучшить самочувствие обучающихся?		

4. «ПЕРВЫЕ ШАГИ ПОМОЩИ»

Беседа на тему «Принципы оказания первой помощи»

Цель: научить детей основным принципам и этапам оказания первой помощи.

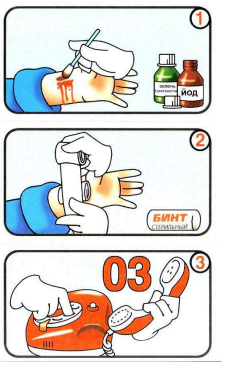
В ходе беседы демонстрируется презентация на тему «Оказание первой помощи», фрагмент видеофильма «Мистер Бин: оказание первой помощи» (https://www.youtube.com/watch?v=nzxweaDZ40I), видеоролик: оказание первой помощи собакой (https://www.youtube.com/watch?v=ylNTPIVjtCA).

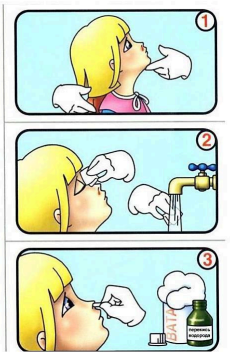
Дидактическая игра «Если кто-то заболел»

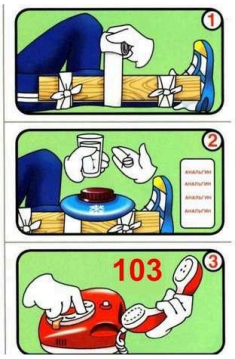
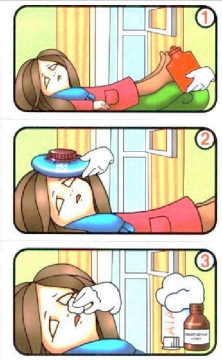
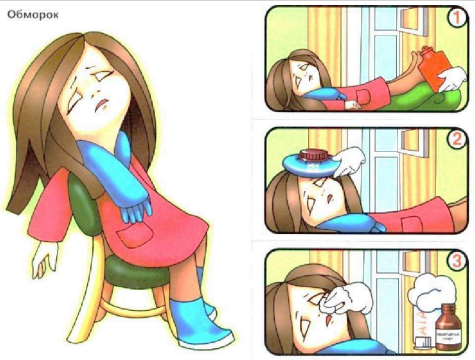
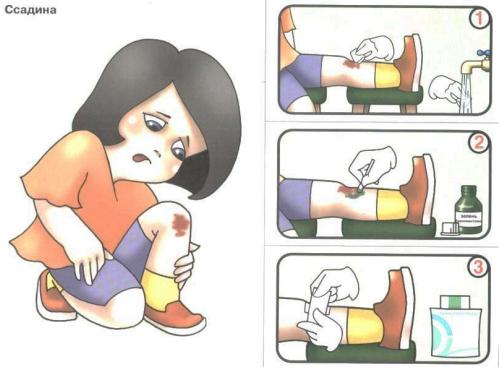
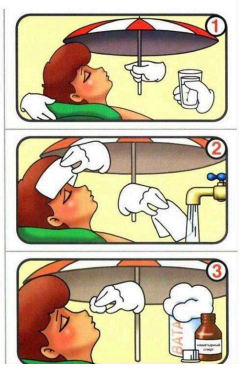
Задачи: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи и закрепление знания о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номерам: 03, 103, или 112.

Оборудование: картинки с изображением неотложных состояний и последовательности оказания первой помощи. Все картинки лежат вперемешку. Задача к каждому состоянию подобрать правильную последовательность действий.

Состояние	Набор карточек	Правильный вариант

Повреждение глаз 		
Ожог 		
Резаная рана 		
Обморожение 		

Колотая рана 		
Отравление 		
Носовое кровотечение 		
Перелом кисти 		

Перелом ноги 		
Обморок 		
Ссадина 		
Солнечный/тепловой удар 		

Итогом игры является формирование из частей целого плаката-стенгазеты по основам оказания Первой помощи.



5. «Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. А ТЫ?»

Беседа: «Я за здоровый образ жини!»

Цель: Профилактика вредных привычек.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Углубление представления детей о вредных привычках;
- Формирование навыков здорового образа жизни

Оборудование: компьютер, проектор, презентации, видеоролики.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут проинформированы о влиянии алкоголя, курения, наркомании на человека;

в ходе беседы вырабатается активная жизненная позиция, исключающая использование наркотиков, алкоголя, курения.

Дидактическая игра «Скажи нет вредным привычкам»

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:
самая большая глупость — стать её рабом»
Наполеон

Блиц-опрос

1. При попадании в больших количествах в организм человека этого яда, содержащегося в табаке, начинаются судороги. *(Никотин)*

2. Что такое пассивное курение? *(Это когда некурящий человек находится в помещении, где курят другие люди).*

3. Чем грозит курение молодому растущему организму? *(Ведёт к остановке роста, исхуданию и гибели клеток).*

4. Что желтеет у заядлых курильщиков? *(Зубы).*

5. В 1934 году во французском городе Ницца компания молодёжи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, почему? *(так как скончались, выкурив по 60 сигарет).*

6. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? *(нет)*

- электронные
- с фильтром
- с низким содержание никотина
- нет

7. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме? *(свыше 4000)*

- 20-30.

- 200-300.
- Свыше 4000

8. Какие заболевания считаются наиболее связанными с зависимостью от курения? *(рак легких)*

- Аллергия
- Рак легких.
- Ангина.
- Гастрит

9. Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного? (*Алкоголь способствует привыканию, как наркотик).*

10. Эти клетки самые чувствительные к вредному воздействию алкоголя. *(Нервные клетки головного мозга)*

11. На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь? *(на 10-20 лет).*

- На 3-6 лет.
- На 10-20 лет.
- На 30-50 лет.

12. Почему опасно даже разовое употребление наркотика? *(Возникает психологическая зависимость).*

13. Можно ли узнать наркомана по внешнему виду? *(Внешние признаки: чрезмерная худоба, нездоровый цвет лица, лицо похоже на маску, сухость и бледность кожных покровов, отсутствие реакции зрачка на свет, замедленный или ускоренный темп движений, дрожание рук и головы, суетливость, неопрятность, следы от уколов- красные точки вдоль вены; припухший нос.)*

Но не только истинно вредные привычки наносят вред здоровью, есть ряд человеческих качеств, носители которых также имеют проблемы со здоровьем.

Перед учениками лежат на столе таблички с основными вредными качествами:

- Лень
- Лживость
- Трусость/подлость
- Зависть
- Воровство
- Грубость
- Жадность
- Высокомерие
- Вседозволенность

Задание: вспомнить примеры из книг, журналов, сказок, мультфильмов, песен, кинофильмов героев, у кого были такие вредные привычки/качества. Кто назовет больше – тот и победил.

- Лень - Антошка
- Лживость – Бабариха - бабушка Гвидона («Сказка о царе Салтане»)
- Трусость/подлость – Табаки («Маугли»)
- Зависть – «Морозко», "Крошечка-Хаврошечка"
- Воровство - Гуси-лебеди, Маша и медведь
- Грубость - Карабас-Барабас («Буратино»)
- Жадность - лиса Алиса, кот Базилио («Буратино»), госпожа Беладонна («Функтик»)
- Высокомерие - принцесса «Двенадцать месяцев»
- Вседозволенность

6. «ПАПА, МАМЯ, Я – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Цель: Привитие основ физической семейной культуры, и через нее оказания положительного влияния на здоровье.

Спартакиада

Конкурс - зимняя эстафета

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды.

1. Переправа на санках - родитель везет ребенка до конуса и обратно, и так все участники. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

2. Метание снежка – попасть снежком в кегли/конусы. Побеждает команда, сбившая максимум кеглей/конусов.

3. Весёлые пингвины - каждой команде выдается по тканевому мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать конус и передать мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

4. Силачи - перетягивание каната.

А какая ж из команд самая сильная?

Ну, ребята, подтянись!

Друг за дружкой становись!

Раз, два — взяли!..

Перетягивание командное повторяется несколько раз. Дети, разделившись на 2 команды, соревнуются в перетягивании каната с участием взрослых – родителей.

5. Конкурс – хоккей в валенках

Тех, кто смелей,

Кто быстрей и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названьем « хоккей»

Игра в хоккей на валенках привлекательна своей разновозрастной доступностью. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Появляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в хоккей на валенках представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

Правила игры: как в хоккее: забить шайбу в ворота противника, форма обуви – валенки.

6. Интеллектуальный конкурс: назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с разных букв:

Например:

«А»: армреслинг, айкидо, американский футбол автомобильный спорт, авиамодельный спорт, академическая гребля.

«Б»: баскетбол, бейсбол, бобслей, бильярд, бокс, борьба.

«В»: волейбол, велоспорт, водное поло, вольная борьба, всестилевое каратэ.

7. По завершению мероприятия – награждение дипломами, грамотами.

Показатели результативности 2-го этапа:

- Разработан и реализован план мероприятий основного этапа проекта;
- Приобретены основные знания о здоровье и его компонентах;
- Обучающимися освоены основные навыки гигиены, составления правильного режима дня, определения рационального питания;
- Ученики развили сознательное отношение к здоровьесбережению;
- Выработана приверженность к здоровому образу жизни;
- Включение учащихся в различные виды деятельности.

3 этап – Контрольно-измерительный

Цель: оценка эффективности проведенной работы по формированию здоровьеориентированного образ жизни у младших школьников.

Задачи:

1. Повторно оценить отношения младших школьников к своему здоровью, гигиеническим навыкам, здоровому образу жизни.
2. Проанализировать полученные результаты каждого ребенка.
3. Разработать и выпустить листовки и брошюры для привлечения внимания к здоровому образу жизни.

Используемые методики и формы работы по определению отношения детей к бездомным животным:

1. Проведение повторного анкетирования (методика Н.С. Гаркуша) с целью сравнения, изменений отношения учеников ко всем компонентам здоровья, здорового образа жизни.
2. Конкурс рисунков «Моя семья за здоровый образ жизни»;
3. Проведение квиза на тему «Здоровым быть здорово!».
4. Выпуск брошюр с советами для других учеников школы;
5. Разработка и выпуск листовок для привлечения внимания к компонентам здорового образа жизни.

Показатели результативности:

- определен уровень отношения обучающихся к исследуемой проблеме;
- проанализированы полученные результаты каждого ребенка;
- разработаны и выпущены листовки для привлечения внимания к основам здорового образа жизни.

Риски и мероприятия по их минимизации

Риски	**Минимизация**
Риск 1: Недостаточная поддержка идеи проекта со стороны педагогов, родителей.	*Минимизация:* Разъяснение идеи проекта, направленного на выявление

	и создание условий для развития у детей здоровьесберегающих основ.
Риск 2: Администрация и педагогический коллектив образовательного учреждения не имеет достаточного опыта работы в данном направлении.	*Минимизация:* повышение профессиональной компетентности административных и педагогических кадров через самообразование, прохождение курсов повышения квалификации, участие в семинарах, конференциях, вебинаров.
Риск 3: Недостаточное оснащение образовательного учреждения современным оборудованием.	*Минимизация:* Привлечение спонсоров для покупки оборудования.

Критерии и показатели результативности

Критерии	Показатели
Познавательный	● освоение навыков профилактики, гигиены, первой медицинской помощи; ● приобретение основных представлений о правилах здорового образа жизни, гигиенических нормах.
Эмоционально-волевой	● привитие младшим школьникам ответственного отношения к своему здоровью. ● формирование приверженности к здоровому образу жизни.
Деятельностный	● желание пропагандировать основы здорового образа жизни в школе, семье, и в обществе в целом;

	● приобретение педагогами опыта работы по данной проблеме.

4. Презентация проекта для общественности

- Выпуск ролика на YouTube канале,
- разработка информационного стенда,
- проведение квиза «Здоровым быть здорово!».

Квиз «Здоровым быть здорово!»

1. Общие положения

1.1. Интеллектуальная игра (квиз) посвящена здоровьесбережению.

1.2. Интеллектуальная игра проводится в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №85», г. Кемерово время и дата по согласованию с участниками.

1.3. Настоящее положение определяет цели, задачи, участников квиза, порядок организации и проведения, порядок определения победителей и призеров, награждение участников.

2. Цели и задачи квиза

2.1. Цели квиза:

✔ повышение уровня знаний по основам культуры здоровья и освоение правил здорового образа жизни у младших школьников.

✔ развития познавательной активности;

✔ вовлечение детей в активную творческую деятельность;

✔ выявление и применение знаний, стимулирование творческого мышления;

✔ повышение у учащихся мотивации и интереса к обучению.

2.2. Основные задачи квиза:

- ✔ мотивирование детей на ведение здорового образа жизни;
- ✔ развитие художественного и эстетического вкуса, развитие литературной речи, формирование целостной картины мира;
- ✔ формирование у детей интеллектуально-коммуникативной стратегии;
- ✔ создание возможностей для творческой самореализации детей.

3. Участники квиза

3.1. В интеллектуальной игре принимают участие команды учащихся начальной школы.

3.2. Каждая команда состоит минимум из 10 человек.

4. Порядок организации и проведения квиза

4.1. Организатором квиза является МБОУ СОШ №85, г . Кемерово (далее – Организатор).

4.2. Непосредственное руководство проведением квиза осуществляет Оргкомитет, формируемый Организатором.

4.3. Функции Оргкомитета:

- ✔ определяет и устанавливает регламент проведения квиза;
- ✔ обеспечивает проведение квиза;
- ✔ формирует состав жюри квиза;
- ✔ решает организационные вопросы;
- ✔ анализирует и обобщает итоги квиза;
- ✔ утверждает список победителей и призеров квиза;
- ✔ награждает победителей и призеров квиза.

4.4. Состав жюри квиза утверждается Организатором. Функции Жюри:

- ✔ определяет победителей и призеров и распределяет призовые места;

✔ готовит предложения по награждению победителей.

4.5. Регистрация участников квиза осуществляется путем подачи заявки на электронный адрес Организатора, или лично по адресу Организатора.

4.6. В ходе игры участники должны будут ответить на поставленные вопросы

в условиях ограниченного времени. Вопросы для квиза будут состоять из нескольких блоков на тему здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

4.7. Выполнение заданий производится участниками самостоятельно, без посторонней помощи. От участников потребуется: логика, сообразительность, эрудиция, умение работать в команде.

4.8. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Победит команда, набравшая наибольшее количество баллов.

5. Награждение участников квиза

Победители интеллектуальной игры награждаются дипломами и памятными призами. Педагогам, подготовившим победителей и призёров, вручаются благодарственные письма.

Содержание квиза «Здоровым быть здорово!»

1й-блок: назовите правильный ответ

1. Что на свете дороже всего? (здоровье)
2. Какие «опасные» подарки солнца мы можем получить? (ожоги)
3. Что за лекарство, которое слушают? (музыка)
4. Для хорошего самочувствия человеку необходимо в день 3 литра этого вещества? (вода)
6. Прибор, с помощью которого измеряют температуру тела? (градусник)
7. Зелёный раствор, употребляемый для смазывания ран? (зелёнка)
8. Она является залогом здоровья. (чистота).

9. Как называется любое массовое заболевание людей. (эпидемия).

10. Стоит он в баночке, в аптечке коричневый, пахучий, а на коленях и локтях он жёлтый и шипучий? (йод)

11. Рациональное распределение времени в течение суток – это… (режим).

12. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожуёшь, …» (Тем дольше проживёшь»).

13. А.Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,..» Как поступить с ужином? (Отдай врагу).

14. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).

15. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).

16. Страна – родина Олимпийских игр – это… (Греция).

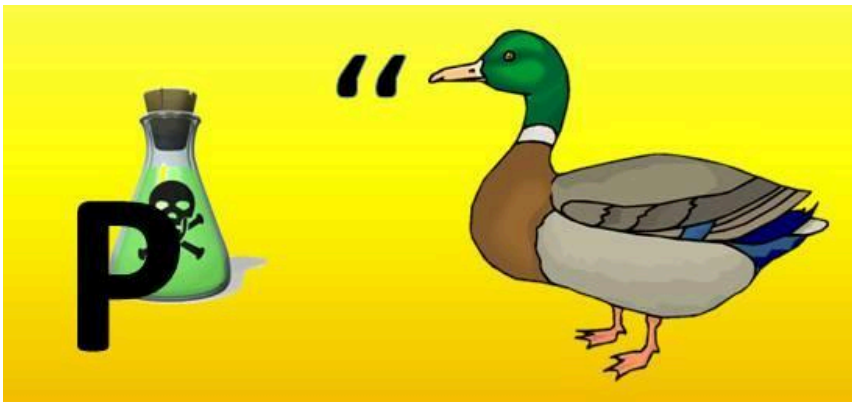
2й блок: отгадайте ребусы

1. Учение о здоровых условиях жизни.



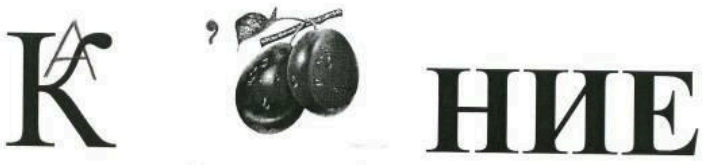
Гигиена

2. Комплекс специальных упражнений.



Зарядка

3. Метод воздействи на человека непривычными физическими факторами



Закаливание

4. Организованная деятельность людей, включающая как физические, так и интеллектуальные действия.



Спорт

5. Состояние, противоположное покою.



Движение

6. Процесс потребления пищевых веществ.



Питание

3-й блок: угадайте название травяного лекарства.

1.Весной растет, летом цветет. Осенью осыпается, зимой отсыпается. А цветок - на медок. Лечит от гриппа, кашля и хрипа.

(Липа)

*

2.Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы - волоски,
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок -
И капнет едкий сок -
На кожу - хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней,
Ты многих здоровей:
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят.
(Крапива)

*

3.Есть корень кривой и рогатый,
Целебною силой богатый,
И может два века он ждать человека
В чащобе лесной, под кедровой сосной.
(Женьшень)

*

4.Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранил ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране, -
Боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать.
(Подорожник)

*

5.Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, -
Полезных плодов для аптеки нарвем.
(Шиповник)

*

6.Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых,
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.

Что за травка? Отгадай.

(Душица)

Прогноз проекта

- разработка учебно-методической базы по проблеме (пособия, брошюры);
- ведение систематической работы с педагогами, направленной на повышение профессиональной компетентности;
- дальнейшее формирование у обучающихся ответственного отношения к здоровью.

Заключение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья подрастающего поколения является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества, поэтому забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка.

В современных требованиях ФГОС учитель начальных классов должен усилить внимание к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений, но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, не должна остаться в стороне проблема формирования у них ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Реализуя настоящий проект, кот орый дает возможность:

- Проинформировать учащихся, педагогов, родителей об актуальном состоянии здоровья младших школьников и из отношения к понятиям здоровьесбережения и здоровый образ жизни;
- создать условия, способствующие сохранению здоровья обучающихся: выстроить систему профилактики различных заболеваний в начальной школе;

- создать условия, обеспечивающие приобретение положительного настроя на здоровый образ жизни и гражданской позиции через систему воспитательной работы и дополнительного образования;
- Объединить работу учащихся, педагогов и родителей для создания условий формирования основ культуры здоровья;
- Распространить идею оздоровления на уровне общества в целом.

В заключении хочу процитировать фразу известного ученого-медика и писателя: « Не надейтесь, что врачи… сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя», и как говорил Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

P.S.: Будьте здоровы!

Список использованной литературы

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество [Текст]/ Н.М. Амосов. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. - 461 с.

2. Гаркуша, Н. С. Теория, методика и организация педагогической работы [Текст]: монография /Ж. Э. Байрачная, Н. С. Гаркуша, Е. В. Демидова [и др.].– Новосибирск: Изд-во СИБПРИНТ, 2010. – 246 с.

3. Гусейнова, Г.Г. Здоровый образ жизни подрастающего поколения – основная потребность современности [Текст]/Г. Г. Гусейнова //Всероссийский журнал научных публикаций. – 2013. - № 1(16). – С. 52-54.

4. Дыхан, Л.Б., Кукушин, В.С., Трушкин, А.Г. Педагогическая валеология [Текст]: Уч. пособие для студ.пед. вузов / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 310 с.

5. Капилевич, Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / Л.В.Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.

6. Колягина, А. В., Мальчевская, М. Л. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников [Электронный ресурс]/ А.В. Колягина, М. Л. Мальчевская // Молодой ученый. — 2016. — №28. — С. 900-903. режим доступа: https://moluch.ru/archive/132/36807/ (дата обращения: 03.11.2019).

7. Коростелёв, Н. 50 уроков здоровья для маленьких и больших [Текст]/ Н. Коростелёв. - М.: Детская литература, 1991. - 105 с.

8. Крутецкая, В. А. Правила здоровья и оказание первой помощи [Текст]/В.А. Крутецкая. - СПб.: Литера, 2010. - 64 с.

9. Кулагина, Л. И. Процесс адаптации к школе в контексте здорового образа жизни [Текст]/ Л.И. Кулагина //Начальная школа. – 2013. - №5. – С.47-49.

10. Никифоров, Г.С., Дудченко, З.Ф. Концепция здорового образа жизни: история становления [Текст] /Г. С. Никифоров, З. Ф. Дудченко // СПбГИПСР. – 2017. – Том 27(Выпуск 1). – С.99-106.

11. Образование в цифрах: 2018 [Электронный ресурс] : краткий статистический сборник / Л. М. Гохберг, Г. Г. Ковалева, Н. В. Ковалева и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – режим доступа: https://issek.hse.ru/high_edu (дата обращения 01.11.2019).

12. М.: НИУ ВШЭ, 2018. – 80 с. – 200 экз. – ISBN 978-5-7598-1767-3 (в обл.)

Список использованных электронных ресурсов

13. https://infourok.ru/viktorina-voprosov-o-zdorove-986649.html

14. https://bibusha.ru/detskij-krossvord-o-zdorove-s-otvetami-dlya-raspechatki

15. https://infourok.ru/scenariy-prazdnika-na-temu-pravilnogo-pitaniya-v-podgotovitelnoy-gruppe-2883362.html

16. https://infourok.ru/meropriyatie-na-temupravilnoe-pitanie-klass-3471984.html

17. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-predmeti-lichnoy-gigieni-3760341.html

18. https://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_okazanie_pervoy_medicinskoy_pomoschi-574778.htm

19. https://www.1tv.ru/news/2019-09-02/371524-za_party_po_vsey_rossii_syadut_bolee_16_millionov_shkolnikov

20. https://multiurok.ru/files/ighra-viktorina-dlia-mladshikh-shkol-nikov-zdorov.html