



- Руководитель проекта :  
Луцук Алефтина  
Ивановна – воспитатель  
РГООУ «Богградская  
санаторная школа –  
интернат»



- Участники проекта:  
ученики 4 «а» класса.



*«Академия здоровья»*

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- Задачи: через средства массовой информации убеждать школьников в необходимости следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни.
- Развивать задатки и склонности к различным видам спорта, формировать и совершенствовать двигательные навыки.
- Развивать устойчивые связи через социум : мед. работников, учителя физкультуры, психолога.....
- Укрепление здоровья: закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, профилактика наиболее распространенных





**ДЕВИЗ КЛАССА :**

**□ Мы за здоровый образ жизни**

## Двигательная активность младших школьников.

Возраст детей	Число шагов (тысяч в сутки)	
	Девочки	Мальчики
7 лет	14 – 18 (тыс. шагов в сутки)	14 – 18 (тысяч шагов в сутки)
8	16 - 20	16 - 20
9	16 - 20	16 - 20
10	16 - 20	17 - 21
11	17 - 21	20 - 24

# Примерный объём двигательной активности

## младших школьников

Классы	Ежедневный объём времени в часах	Культурно – оздоровительные мероприятия				Уроки физкультуры (часов в неделю)	Внеклассные формы занятий: спорт .секции, кружки, группы ЛФК	Общие мероприятия для обучающихся		Самостоятельные занятия физкультурой /в мин./
		Гимнастика для учебных занятий (в мин.)	Физ.минутки на уроках (в мин.)	Подвижные перемены (в мин.)	Спортивные часы в день (в часах)			Участие в соревнованиях ( количество раз в	Дни здоровья и спорта	
1	2	5 - 6	5	15 - 20	1	2	1 час 10 мин.	6 - 8	Ежемесячно	10 - 15
2	2	5 - 6	5	15 - 20	1	2	1,30	6 - 8		15 - 20
3	2	5 - 6	5	15 - 20	1	2	1,30	6 - 8		15 - 20
4	2	5 - 6	5	15 - 20	1	2	1,30	6 - 8		15 - 20

# МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

---



Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?



Если мыть,  
То как нам быть:

Часто мыть  
Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –  
Ежедневно!**



Не видали разве  
На руках вы грязи?

А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой

**Мой руки мылом!**



# СТАНЦИИ

## Мойдодыр

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам  
Стыд и срам, стыд и срам!

## Спортивная

Вини себя за вид  
Болезненный и хмурый,  
Не занимаешься ты, видно,  
Физкультурой!

# ЗДОРОВЬЯ

## Неболейка

Ангина и кашель  
Бывает у тех,  
Кто смотрит со страхом  
На лыжи и снег!

## Клуб закаливания

Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья!



## Зелёная аптека

Одуванчик, подорожник,  
Василёк, шалфей и мята –  
Вся зелёная аптека  
Помогает вам, ребята!



## Вредные привычки

Не бери чужого платья,  
Ногти тоже не грызи,  
Не дружите с сигаретой –  
Так здоровья не найти!

## Витаминная

Не забывай в числе  
Других продуктов  
Побольше кушать  
Овощей и фруктов!

# ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- Очень редко болеет.
- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- Имеет хороший сон.
- Живёт не менее 80 лет.
- Может без отдыха пробежать 5 км.
- Если заболел, то быстро поправляется.



# РАЗВЕ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЧУДО?





**СПОРТ-ЭТО ЗДОРОВЬЕ!  
СПОРТ-ЭТО КРЕПКИЕ МЫШЦЫ!  
В СПОРТЕ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА  
ВОЛЯ СТАЛЬНОЙ БЫТЬ ДОЛЖНА!**

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ

## Для рук

Ёлка быстро получается, если пальчики сцепляются. Локотки ты подними.  
Пальчики ты разведи.



## Для глаз

Посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Закрыть глаза и представить, что нос стал как у Буратино. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, сравнить с элементом таблички.



# КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ . ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- Аист, аист  
длинноногий,
  - Покажи домой дорогу.
  - -Топай правою ногою,
  - Топай левою ногою.
  - Снова правою ногою.
  - Снова левою ногою.
  - После правою ногою,
  - После левою ногою.
  - И тогда придёшь  
домой.
- Носиком дышу,
  - Дышу свободно,
  - Глубоко и тихо,
  - Как угодно.           Выполню задание,
  - Задержу дыхание.....
  - Раз, два, три, четыре -
  - Снова дышим:
  - Глубже, шире.





**СОВЕТЫ**  
Поддерживайте свою физическую  
активность, делайте **ДЕТЯМ**  
ежедневно зарядку.

- ✓ Следите за своим внешним видом.
- ✓ Чаще бывайте на свежем воздухе.
- ✓ Занимайтесь в спортивных секциях, кружках.
- ✓ Общайтесь с природой круглый год.
- ✓ Ходите с друзьями на прогулки, в походы, в лес....
- ✓ Лучшее лекарство от болезней- это спорт!

## ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2010-2011 УЧ. ГОД.

<i>Содержание деятельности</i>	Дата
Классные часы по теме здоровьесбережения уч-ся.	1 раз в месяц
Оздоровительные минутки.	Ежедневно
Спортивные часы, уроки здоровья.	1 раз в месяц
Занятия в спортивных секциях, кружках.	По графику
Конкурс на лучший комплекс утренней гимнастики.	Сентябрь- октябрь
Конкурс знатоков олимпийского движения.	Декабрь
Составление словаря «Спортивная терминология». (Например: «Кто такие скауты?...»).	В течение уч.года
Конкурс «Дизайн игровой площадки» (в рисунках).	Апрель
Выпуск информационной наглядности (закладки в книгу ,выпуск стенгазет, листовок и т.д.)	В течение уч. года
Выступление агитбригады «Мы за здоровый образ жизни».	Май
Конкурс рисунков по теме «Виды спорта».	Май
Награждение участников движения «За здоровый образ жизни» на общешкольной линейке.(Сбор данных за весь уч. год).	Май

# КООРДИНАЦИОННЫЕ СТРУКТУРЫ



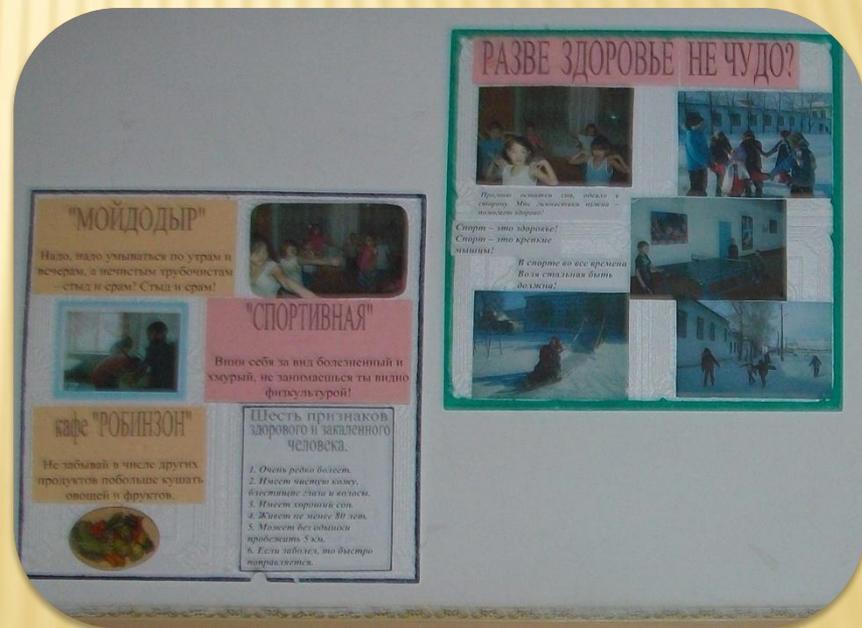
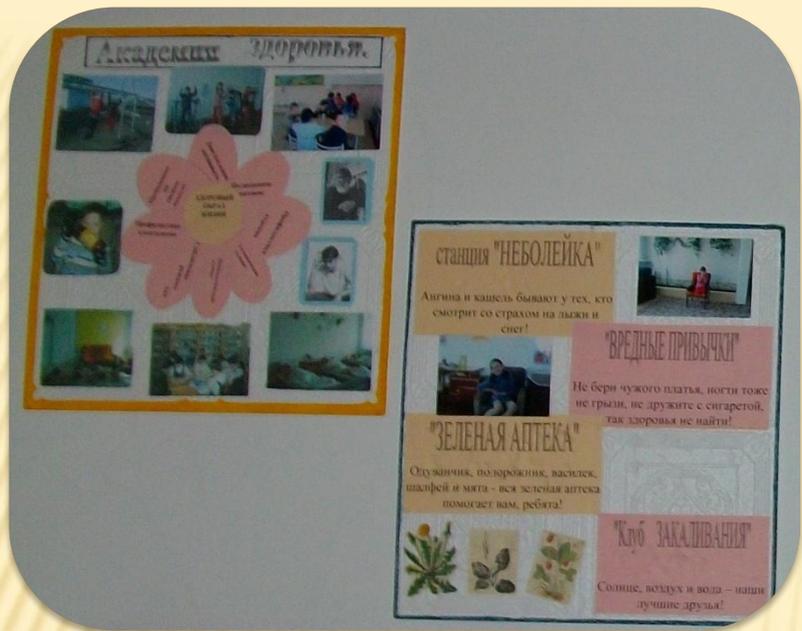
# МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Проведение рекламных мероприятий.
- Сотрудничество с заинтересованными организациями.
- Издание печатной продукции : памяток, закладок в книги, плакатов, тематических газет и т.п.
- Технические средства : компьютер, ксерокс, мультимедиа.

# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- Повышение уровня физического, а отсюда психического и социального здоровья.
- Увеличение числа школьников, занимающихся в кружках и секциях дополнительного образования.
- Владение навыками ЗОЖ: чистить зубы утром и вечером, выполнение утренней зарядки, соблюдение правил здорового питания, выполнять правила безопасного поведения на улицах, на дорогах, в лесу, в повседневной жизни.....
- Повышение индекса здоровья класса.

# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ШАБЛОН ОФОРМЛЕНИЯ СТЕНДА



Будьте здоровы!

