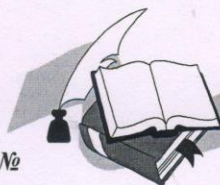


Управление образования  
Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №  
50



Ижкар Администраци  
Дышетонъя кивалтонни  
50-ти номеро огъядышетонъя шорёзо  
школа огъядышетонъя коньдэтэн  
возиськись муниципал ужьёрт

---

ул.40 лет Победы, 62, г.Ижевск, 426072, Телефон: (3412) 36-18-58, Факс: (3412)36-57-18  
Эл. почта: [schol50@rambler.ru](mailto:schol50@rambler.ru)

Проект

## «Береги здоровье смолоду»

в рамках городского конкурса  
социально-направленных проектов (программ) по пропаганде здорового  
образа жизни среди волонтерских отрядов общеобразовательных  
организаций, спортивных и досуговых учреждений  
«Лучший волонтерский отряд района г. Ижевска».

Разработчики проекта:

Инициативная группа волонтеров,  
куратор волонтерского отряда «Апельсин»  
Суетина Л.Ю.

2019 год.

### Заявка

на участие в Городском конкурсе социально-направленных проектов (программ) по пропаганде здорового образа жизни среди волонтерских отрядов общеобразовательных учреждений «Лучший волонтерский отряд района г.Ижевска»

1.	Наименование участника Конкурса	МБОУ СОШ № 50
2.	Юридический адрес, телефон, факс, электронная почта	426072, г.Ижевск, ул.40 лет Победы, 62. тел. (3412) 36-18-58, Факс: (3412)36-57-18 Эл. почта: schol50@rambler.ru
3.	Полный почтовый адрес	426072, г.Ижевск, ул.40 лет Победы, 62.
4.	Название проекта/ программы, подаваемый на Конкурс	«Береги здоровье смолоду»
5.	Сроки реализации проекта	01 декабря по 29 мая
6.	Общий бюджет проекта	5180-00
7.	Приложение (информационные материалы)	на <u>  20  </u> листах в <u>  2  </u> экземплярах

Директор учреждения

Подпись

Дата: 23.11.2019

Печать организации



А.А.Громов

## Определение проблемы, на решение которой направлен проект

Данный проект нацелен на оздоровление обучающихся в начальной школе. Реализация проекта будет проходить во время перемен, на «часах здоровья», во внеурочное время, в повседневной жизни. Мероприятия помогут снять усталость, улучшат общие обменные процессы, укрепят организм ребёнка, а также снизят участвовавшие случаи заболевания ОРВИ.

По данным Всемирной организации здравоохранения количество детей, имеющих отклонения в развитии, состоянии здоровья, поведении и нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растёт. По данным Минздрава России в 2011 г. прошли углублённую диспансеризацию 1 149 873 подростков в возрасте 14 лет. Практически здоровыми были признаны только 16,4% детей, во второй группе здоровья (функциональные нарушения) состоят 54,3%, в третьей (хронические заболевания) - 24,2%, в четвертой и пятой (инвалидизирующие заболевания) - 5,1% детей. (Журнал "Вестник Росздравнадзора" №4 (2013)).

Результаты мониторинга здоровья учащихся МБОУ СОШ № 50.

Наличие заболеваний по классам	Учебный год		
	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Хронические заболевания при поступлении в 1 класс	11%	11%	10%
Хронические заболевания при переходе в 5 класс	15%	14%	13%
Хронические заболевания при выпуске из 11 класса	18%	18%	17%

На основании внутришкольного исследования можно констатировать, что за последние годы увеличивается количество детей, страдающих хроническими заболеваниями. Процент нарушения состояния здоровья растёт в начальной школе и повышается к окончанию школы. К системным соматическим заболеваниям добавляются проблемы, приобретённые в процессе обучения (сколиоз, близорукость, гиподинамия и др.).

Результаты мониторинговых исследований позволяют выделить причины имеющегося состояния здоровья и наметить пути по сохранению и укреплению здоровья.

Заболевания, наиболее часто встречающиеся в анализе школы.

Заболевания	Учебный год		
	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Сердечнососудистой системы	4 человек	4 человек	5 человек
Органов зрения (миопия)	2 человек	2 человек	2 человек
ЛОР – заболевания	6 человек	7 человек	10 человек
Аллергические заболевания (бронхиальная астма, дерматит)	5 человек	6 человек	5 человек
Вегетососудистая дистония	4 человек	6 человек	8 человек

Анализ ситуации позволяет сделать вывод, что необходимо организовать образовательный процесс с учётом заботы о здоровье ученика – значит, не принуждать его к занятиям, а воспитывать у него интерес к познанию себя. Внедрение в деятельность ОУ здоровьесберегающих мероприятий позволит использовать как мощный фактор оздоровления детей и снижение заболеваемости в школе.

Волонтёры провели опрос среди младших школьников, и убедились, что систематически занимаются в спортивных секциях и делают зарядку по утрам только 7%.

Проанализировав возможности, волонтёры приняли решение, чтобы стать организаторами здоровьесберегающих мероприятий для младших школьников. Единогласно принято решение – начинать день с утренней зарядки, которая должна создать у ребят, да и самих волонтёров, позитивный настрой на весь день.

Кроме того, занятие физическими упражнениями:

- укрепляют здоровье и содействуют правильному физическому развитию;
- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные (физические) качества;
- формируют интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
- воспитывают позитивные морально-волевые качества;
- готовят учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

А также, разработать и провести «часы здоровья», игры на переменах, познакомить со спортивными играми, которые можно использовать во внеурочное время, в летнем школьном лагере.

**Цель проекта:** Организация и проведение здоровьесберегающих мероприятий в образовательном учреждении.

## Задачи проекта:

- Разучить с волонтерами комплекс физических упражнений для утренней зарядки;
- Познакомить учащихся с организацией и проведением подвижных игр, как на воздухе, так и в здании школы во время перемен;
- Провести «часы здоровья»;
- Измерить и зафиксировать результаты физического развития учащихся начальной школы
- Организовать встречу с медработником по теме: «Формирование основных медико-биологические знания о личной гигиене, гигиенических процедурах в режиме дня, о гигиенических требованиях и условиях проведения занятия, о подборе одежды и инвентаря, о примерных правилах дозирования и контроля физической нагрузки» для учащихся, педагогов и родителей.

## Механизм реализации, основные этапы и сроки реализации.

Виды деятельности	Форма	Темы – содержание
Теоретическая	«Часы здоровья»	«Что такое личная гигиена»; «Мой режим дня»; «Модно ли делать зарядку и заниматься спортом»; «У нас в гостях знаток медицины».
Практическая	Утренняя гимнастика в фойе школы.  Зарядка проводится под музыку по показу группы - волонтеров. Комплекс состоит из упражнений на все группы мышц. Время - 10-15 минут. После зарядки выставляются оценки в таблице, и	<b>Рефлексия.</b> В каждом классе вывешивается плакат со списком учеников. В нем каждый из них при помощи смайлика отражает своё утреннее настроение: <ul style="list-style-type: none"><li>• красный – у меня отличное настроение;</li><li>• жёлтый – хорошее,</li><li>• синий - «я ещё не проснулся!»</li></ul>

	вручается переходящий кубок.	
	Итоговым мероприятием проекта является разработка и проведение каждым классом своего комплекса утренней зарядки.	
Игровая	Волонтёры проводят игры на переменах на улице и в помещении.	Дежурный класс, проводит игровые перемены, с привлечением желающих.
	Итоговым мероприятием проекта является умение организовать и провести игры во время перемены, организовать досуг.	

Медицинским работником, дважды в год (в октябре и в мае) фиксируются результаты физического развития – рост (см), вес (кг), окружность грудной клетки (см). Сравнив данные, можно дать оценку данному проекту, его целесообразности.

Рабочий план реализации проекта.

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Участники	Ресурсы
Утренняя зарядка	каждое утро 8:10 – 8:25 с декабря по май	волонтёры, куратор волонтерского отряда, учитель физкультуры.	младшие школьники 1-4 класса	холл 2 этажа, музыкальный центр, литература по физкультуре, список класса и цветные карандаши, маркера, фломастеры
Классные «Часы здоровья», КВН, игровые программы по ЗОЖ.	1 раз в месяц по графику	волонтёры, куратор волонтерского отряда, классные	младшие школьники 1-4 класса	проектор, ноутбук, музыкальный центр, мультимедийные презентации, спортивный инвентарь, реквизит,

		руководители, медработник		наглядности, призы.
Конкурс сочинений - рассуждений «Почему люди делают зарядку»	декабрь	классные руководители, библиотекарь, родители	младшие школьники 1-4 класса	канцтовары
Игры на переменах и на улице	январь - май	волонтёры, куратор волонтерского отряда, дежурный класс	младшие школьники 1-4 класса	холл школы, реквизит, по необходимости музыкальный центр, призы.

По завершении работы по проекту вручаются грамоты, призы, благодарственные письма учащимся, лучшим волонтерам, педагогам, а также участникам, оказавшим помощь в реализации проекта.

**Предполагаемые результаты, их социальная значимость** (*категории, количество участников, качественная и количественная характеристика услуг, эффективность программы/проекта, перспективы развития*).

***Предполагаемые результаты.***

- Улучшение эмоционального и физического самочувствия детей.
- Закрепление на практике волонтерами теоретических и практических знаний по проведению здоровьесберегающих мероприятий.
- Получение детьми практических умений и навыков по различным формам деятельности.
- Увеличение количества детей, систематически выполняющих зарядку.
- Использование новых игр в повседневной жизни.

***Социальная значимость:***

- у волонтеров появится новый опыт в проведении и организации оздоровительных мероприятий, чувство ответственности.
- у учащихся начальной школы - проявить себя в новой роли – участника оздоровительных мероприятий, расширится круг общения, установятся товарищеские отношения между учениками разных классов,
- у педагогов и медперсонала будет возможность ежедневного наблюдать и активно участвовать в оздоровительных мероприятиях.
- родителям проект даст уверенность в том, что во время его реализации, их дети получают оздоровительный эффект.

Самый главный эффект проекта - для всех он станет возможностью быть вместе, появится опыт совместной продуктивной деятельности.

#### ***Участники проекта:***

	Категории участников	Количество участников
1	Учащиеся начальной школы/ волонтеры	226/29
2	Педагоги, медперсонал	18
3	Родители	226

#### ***Качественная характеристика услуг:***

- разработать анкеты здоровья
- умение детьми самостоятельно применять полученные знания – проводить зарядку, играть в игры, соблюдать режим дня и т.д.;
- разработка рекомендаций и «Комплексы утренней гимнастики»,
- составление сборника «Игровая переменка».
- создание методических разработок, дидактических и наглядных материалов, их использование в школьном оздоровительном лагере.
- создание презентации по теме «Береги здоровье смолоду» для распространения положительного опыта.

#### ***Количественная характеристика услуг:***

- наблюдение,
- анкетирование,
- сравнительные данные медицинского обследования.
- опросы – анкеты участников проекта: учащиеся, педагоги, родители



- составлен «Лист здоровья», в котором учитель фиксирует и анализирует изменение эмоционального состояния учащегося, уровня его здоровья.
- определение эффективности проекта (мониторинги).

### **Эффективность программы/проекта**

Максимальная включенность участников в проект здоровьесберегающих мероприятий, в том числе педагогов и родителей.

### **Перспективы развития.**

- После апробации проекта, его внедрение в работу школьного оздоровительного лагеря.
- Обобщение опыта работы по проекту.

### **Материально-техническое обеспечение проекта.**

Для реализации проекта необходимо иметь: кубок, просторная территория, классные кабинеты, стулья, столы, мультимедийное оборудование, наглядный материал, музыкальный центр, аппаратура, тематическое оформление, спортивный инвентарь, диски с записями, флеш-накопитель, канцелярские принадлежности.

**Сроки реализации проекта:** декабрь – май.

## Смета расходов

Наименование товара, услуги	Единица измерения	Кол-во	Цена	Сумма
Кубок	штуки	1	500 -00	500 - 00
Канцтовары (цветной картон, фломастеры, маркеры, скотч, цветная бумага и др.)			600 – 00	600 -00
Грамоты, благодарности	штуки	50	10 – 00	500 -00
Флеш-накопитель	штуки	1	400 -00	400 - 00
Цветная бумага для принтера	пачка	1	280-00	180 - 00
Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи)	штуки	По 6 каждого наименования	2000 -00	2000 - 00
Призы			1000-00	1000-00
Итого				5180-00

Директор учреждения

Подпись

А.А.Громов

Дата: 23.11.2019

Печать организации