Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Карповская средняя общеобразовательная школа»

Уренского муниципального округа

Нижегородской области

Всероссийский конкурс экологических проектов «Волонтеры могут все»

Номинация "Мы за здоровый образ жизни"

Коллективное участие

**Социальный проект**

**«Время здоровья и доброты»**

|  |  |
| --- | --- |
| Адрес:  606834, Нижегородская область, Уренский район, село Большое Карпово, ул. Центральная, д.17 б  Тел./факс: 8(83154)2-43-29  Моб.тел: 89023087650 | **Авторы:**  Баскакова Анна, 11 лет  Буянов Иван, 11 лет  Зуев Павел, 11 лет  Николаев Александр, 11 лет  Пчелова Юлия, 11 лет  **Руководитель:**  Красильникова Надежда Александровна,  учитель географии  МБОУ «Карповская СОШ» |

Село Большое Карпово, 2022

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Информационная карта проекта «Время здоровья и доброты | 3 |
| Актуальность проекта | 4 |
| Механизм реализации проекта | 5 |
| Бюджет проекта | 6 |
| Партнеры проекта | 6 |
| Ожидаемые результаты | 7 |
| Глава 1. Описание проделанной работы, согласно поставленным задачам  1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие | 8 |
| 1.2 Анализ плана воспитательной работы классного руководителя | 9 |
| Глава 2. Отчет о проведенной тематической неделе «Время здоровья и доброты» | 9 |
| 2.1 «Зожный челлендж» | 10 |
| 2.2 Проведение экспериментов для оценки физического здоровья обучающихся | 11 |
| 2.3 Проведение интерактивной игры «Полезные и вредные продукты» | 13 |
| 2.4 Проведение интерактивной игры «Витаминки» | 14 |
| 2.5 Мероприятие «Доброта спасет мир» | 15 |
| Отзыв о неделе здорового образа жизни | 20 |
| Транслируемость проекта | 21 |
| Заключение | 22 |
| Список использованной литературы | 23 |

**Информационная карта проекта**

**«Время здоровья и доброты**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название проекта | Социальный проект «Время здоровья и доброты» |
| Номинация | Номинация "Мы за здоровый образ жизни" |
| Название организации-заявителя | МБОУ «Карповская СОШ» Уренского муниципального округа Нижегородской области |
| Почтовый адрес | 606834 с. Большое Карпово Уренского района Нижегородской области ул. Центральная д.17б |
| Контактный телефон | 8 83154 2-43-29 |
| Сайт организации | <http://school-karpovo.ucoz.ru/> |
| ФИО автора-руководителя проекта | Учитель географии МБОУ «Карповская СОШ» Красильникова Надежда Александровна  Тел. +79023087650 [khrnadya@yandex.ru](mailto:khrnadya@yandex.ru) |
| ФИО команды проекта | Баскакова Анна Максимовна  Буянов Иван Александрович  Зуев Павел Александрович  Николаев Александр Романович  Пчелова Юлия Андреевна |
| Цель проекта | **Цель проекта:** провести тематическую неделю здорового образа жизни для своего класса и обучающихся школы. |
| Задачи проекта | **Задачи проекта:**   1. Изучить материалы СМИ, научно-популярной литературы с целью поиска дополнительной информации о правилах ведения здорового образа жизни. 2. Активная пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся школы. 3. Вовлечение обучающихся школы в разнообразные виды активной здоровьеформирующей  деятельности. |
| Целевая аудитория проекта | Учащиеся и педагоги школы |
| Сроки и период реализации проекта (в том числе реализованные и планируемые) | Ноябрь 2021 -май 2022 |
| География проекта | Село Большое Карпово Уренского района Нижегородской области |
| Бюджет проекта | 0 рублей. Проект реализован при поддержке МБОУ «Карповская СОШ» |

**Актуальность проекта**

**Здоровье** – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Организация здорового образа жизни россиян является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Очень часто с экрана телевизора, в средствах массовой информации мы слышим выражение «*Я веду здоровый образ жизни*». Но что же все-таки заключает в себе это понятие? Как мы, современные дети, оцениваем его и придерживаемся ли?

Эта тема действительно актуальна в современном мире, так как здоровье человека является важнейшей ценностью жизни.

**Цель проекта:** провести тематическую неделю здорового образа жизни для своего класса и обучающихся школы.

**Задачи проекта:**

1. Изучить материалы СМИ, научно-популярной литературы с целью поиска дополнительной информации о правилах ведения здорового образа жизни.
2. Активная пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся школы.
3. Вовлечение обучающихся школы в разнообразные виды активной здоровьеформирующей  деятельности.

В ходе работы применялись **методы:** анализ информации, работа с материалами СМИ, сети Интернет, научно-популярной литературой, эксперимент, игры.

**Продуктами проекта являются:** проведенная тематическая неделя для учащихся МБОУ «Карповская СОШ», направленная на популяризацию здорового образа жизни.

**Объект исследования:** здоровый образ жизни

**Предмет исследования**: процесс воспитания у школьников ведения здорового образа жизни.

**Срок реализации проекта** – 7 месяцев с возможностью продолжения.

**Целевая группа:** учащиеся школы.

**География проекта** – село Большое Карпово Уренского района Нижегородской области.

**Механизм реализации проекта**

**Программа действий**

***I этап – подготовительный***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Что необходимо сделать** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Поставить цель, определить задачи | С 22 по 28 ноября 2021 года. | Баскакова А.,  Буянов И.,  Зуев П.,  Николаев А.,  Пчелова Ю. |
| 2 | Определить объем работы |
| 3 | Изучить материалы СМИ, научно-популярной литературы с целью поиска дополнительной информации о правилах ведения здорового образа жизни. |
| 4 | Анализ плана воспитательной работы классного руководителя с целю выявления тематических классных часов, посвященных ЗОЖ |
| 5 | Проведение мозгового штурма о формах проведения недели здорового образы жизни для учащихся школы. |

***II этап – организационный***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Что нужно сделать** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Подготовка материалов к оформлению проекта | 29 ноября по 3 декабря 2021 года | Баскакова А.,  Буянов И.,  Зуев П.,  Николаев А.,  Пчелова Ю. |
| 2 | Запуск зожного челленджа среди одноклассников и друзей в сети ВКонтакте. | Понедельник 29 ноября 2021 года | Буянов Иван |
| 3 | Проведение экспериментов среди школьников «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку», «Оценка состояния физического здоровья» | Вторник 30 ноября 2021 года (продлено до конца недели) | Баскакова А.,  Буянов И.,  Зуев П.,  Николаев А.,  Пчелова Ю. |
| 4 | Проведение интерактивной игры для учащихся начального звена «Полезные и вредные продукты» | Среда 1 декабря 2021 года | Баскакова Анна,  Пчелова Юлия |
| 5 | Проведение интерактивной игры для учащихся начального звена «Витаминки» | Четверг 2 декабря | Зуев Павел,  Николаев Александр,  Буянов Иван |
| 6 | Проведение мероприятия «День доброты», посвященного Международному дню инвалидов для учащихся начального звена | Пятница 3 декабря 2021 года | Все учащиеся 5 класса |

***III этап – подведение итогов проекта***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Что нужно сделать | Сроки | Ответственные |
| 1 | Подведение итогов недели здорового образа жизни и награждение школяриками активных участников | 6 декабря 2021 году | Баскакова А.,  Буянов И.,  Зуев П.,  Николаев А.,  Пчелова Ю. |
| 2 | Размещение пост-релизов в официальной группе школы во ВКонтакте | 3 декабря 2021 года |
| 3 | Оформить результаты мероприятия «Доброта спасет мир» в статью и направить для публикации в газету «Уренские вести» | 3 декабря 2021 года |
| 4 | Презентация проекта на школьной научно-практической конференции «Хочу все знать» в рамках НОУ «Успех» | Март 2021 |
| 5 | Представить результаты проекта на областной конкурс проектных работ «Волонтеры могут все». | Март  2021 |
| 6 | Продолжить работу по ведению здорового образа жизни, принимать активное участие в спортивных мероприятиях. | В течение учебного года |

**Бюджет проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Расходы** | | | | **Доход** | |
| **№** | **Наименование** | **Количество** | **Цена за шт** | **Сумма** | **Наименование** | **Сумма** |
| 1 | Печать иллюстративного материала для проведения интерактивных игр | 11 страниц | 0 р | 0 р | Финансовая поддержка администрации МБОУ «Карповская СОШ» | |

**Партнеры проекта:**

1. МБОУ «Карповская СОШ» (основной пункт проведения мероприятий)
2. Редакция районной газеты «Уренские вести» (транслирование опыта в местной СМИ)
3. Школьная газета «Молодежный размах» (транслирование опыта в местной СМИ)

**Ожидаемые результаты**

* Информированность обучающихся 5 класса о правилах ведения и важности здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к здоровому образу жизни школьников через активные формы работы.
* Повышение уровня информированности о ЗОЖ через челлендж в социальной сети.
* Вовлечение в активную деятельность большого круга детей.
* При ведении здорового образа жизни в будущем будет наблюдаться снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.
* Усовершенствованы самостоятельные навыки работы учащихся над проектом.

**Глава 1. Описание проделанной работы, согласно поставленным задачам**

**1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.  
Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни — это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от них) направленные на сохранение здоровья и профилактику болезней.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни:

**1.Соблюдать режим дня.**

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

**2. Рациональное питание и его значение для здоровья.**

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

**3.Влияние двигательной активности и закаливания**

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

1. **Отказ от вредных привычек.**

К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.

**1.2 Анализ плана воспитательной работы классного руководителя**

При организации воспитательной работы по ведению здорового образа жизни и привитию нравственности и доброты к окружающим, наш классный руководитель Н.А.Красильникова включила в план следующие мероприятия:

* Сентябрь: участие в осеннем дне здоровья,
* Октябрь: Классный час «Улыбка - залог здоровья».
* Ноябрь: Классный час «Международный день толерантности»
* Декабрь: Тестирование в рамках ВФСК «ГТО»
* Январь: зимний день здоровья, мероприятие-игра «Урок культурного поведения»
* Февраль: участие в соревнованиях «Нижегородская Зарница»
* Март: открытый диалог с элементами игры. «Хотите сохранить друзей – умейте прощать».
* Май: общешкольный туристический слёт

**Глава 2. Отчет о проведенной тематической неделе «Время здоровья и доброты»**

Для того, чтобы составить программу мероприятий тематической недели «Время здоровья и доброты», мы решили провести мозговой штурм среди одноклассников. Нами выбраны формы проведения недели ЗОЖ для учащихся школы и составлен план мероприятий:

Понедельник 29 ноября 2021 года - запуск зожного челленджа среди одноклассников и друзей в сети ВКонтакте.

Вторник 30 ноября 2021 года (до конца недели) - проведение экспериментов среди школьников «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку», «Оценка состояния физического здоровья».

Среда 1 декабря 2021 года - проведение интерактивной игры для учащихся начального звена «Полезные и вредные продукты».

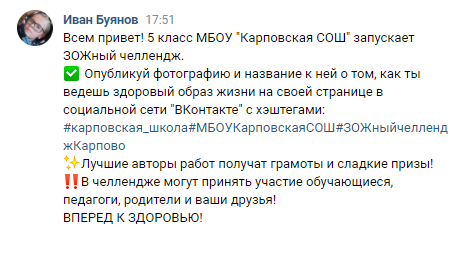
Четверг 2 декабря 2021 года - проведение интерактивной игры для учащихся начального звена «Витаминки».

Пятница 3 декабря 2021 года - проведение мероприятия «День доброты», посвященного Международному дню инвалидов для учащихся начального звена.

**2.1 «Зожный челлендж»**

«Зожный челлендж» был объявлен Иванов Буяновым в общей переписке МБОУ «Карповская СОШ» в сети Вк.

Текст объявления:



В челлендже приняли участие 11 человек. Лучшими работами оказались:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Всех участников Зожного челленжа мы наградили школяриками, написав заявление Школьному Правительству.

**2.2 Проведение экспериментов для оценки физического здоровья обучающихся**

Эксперименты «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку» и «Оценка состояния физического здоровья» проводилась с обучающимися школы с 1 по 10 класс. Всего в экспериментах приняло участие 60 человек.

**Эксперимент №1. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку**

Цель работы: изучение приспособляемости организма к воздействиям внешней среды по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы.

Оборудование: бланки для записи, ручка, секундомер, пульсометр.

**Ход работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Аня Баскакова | 1. Сосчитайте пульс в состоянии покоя в положении сидя за 10 сек (ЧП1). Частоту пульса лучше определять по пульсации лучевой артерии, которая находится в области запястья |
| Юля | 1. В течение 90 секунд сделайте 20 наклонов вниз с опусканием рук. |
| Аня Баскакова | 1. Сосчитайте пульс в положение сидя сразу после выполнения наклонов за 10 с (ЧП2). |
| Аня Баскакова | 1. Сосчитайте пульс в положении сидя через 1 мин после выполнения наклонов за 10 с (ЧП3). |
| Аня расчет | 1. ПР=ЧП1+ЧП2+ ЧП3 – 33/10 |

6. Оцените результаты, сравнивая с таблицей

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель реакции ССС на физическую нагрузку | Оценка |
| 0 - 0,3  0,31 – 0,6  0,61 – 0,9  0,91 – 1,2  Более 1,2 | Сердце в прекрасном состоянии  Сердце в хорошем состоянии  Сердце в среднем состоянии  Сердце в посредственном состоянии  Следует обратиться к врачу |

**Диаграмма 1. Результаты эксперимента №1**

**Эксперимент №2. Оценка состояния физического здоровья.**

Цель: научиться объективно оценивать состояние своего здоровья

Оборудование: секундомер.

**Ход работы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Подсчитайте пульс (количество ударов в минуту) в состоянии покоя. 2. Выполните 20 приседаний за 30 секунд. 3. Подсчитайте пульс после физической нагрузки. 4. Проанализируйте изменение частоты сердцебиений и сравните их с данными таблицы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Спортсмены** | **Здоровые нетренированные люди** | **Лица с нарушениями сердечно- сосудистой системы** |
| **1** | 2 | 3 | 4 |
| **В состоянии покоя** | 58-71 | 72-79 | 80 и более |
| **В состоянии после нагрузки** | 88-106 | 107-121 | 122 и более |
| **Прирост частоты сердцебиений** | 30-34 | 35-41 | 42 и более |

**Диаграмма 2. Результаты эксперимента №2**

Вывод: эксперимент №1 показал, что у большинства обучающихся (82%) сердце находится в прекрасном и хорошем состоянии. Эксперимент №2 подтвердил данные результаты. 85% учащихся при оценке состояния физического здоровья оказались группой «Спортсмены». Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что в МБОУ «Карповская СОШ» хорошо поставлена работа над совершенствованием и укреплением физического здоровья школьников.

**2.3 Проведение интерактивной игры «Полезные и вредные продукты»**

**Цель игры:** формирование у обучающихся начальных классов представлений о здоровой и вредной пище.

**Задачи:**

* Познакомить детей с полезными и вредными продуктами.
* Закрепить полученные знания в форме интерактивной игры.
* Развивать мышление школьников.

**Оборудование:** компьютер, принтер,дидактические карточки с изображением продуктов, магнитная доска, магниты

Ход игры: Александр и Иван познакомили ребят с продуктами питания, которые могут помочь нашему организму правильно расти, а которые могут нанести вред. Затем ребята закрепили полученные знания с помощью интерактивной игры «Полезные и вредные продукты». Им необходимо было распределить продукты питания по группаи.

Ребята очень активно влились в игру и по ее окончанию, абсолютно верно выполнили задания ведущих.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**2.4 Проведение интерактивной игры «Витаминки»**

**Цель:**формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, правильном питании, важности витаминов

**Задачи:**

- Познакомить учащихся с полезными продуктами, содержащими витамины А, В, С.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** компьютер, принтер, дидактические карточки с продуктами, содержащими витамины А,В,С.

2 декабря состоялась интерактивная игра для учащихся начальных классов «Витаминки».

**Ход игры**

1. Инициативная группа пятиклассников выходит с карточками-указателями «Витамин А», «Витамин В», «Витамин С».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1. Ведущий игры детям раздает дидактические карточки с продуктами питания.
2. Ребятам озвучивают правила игры. Им необходимо, опираясь на свои знания, найти нужный витамин, содержащийся в их продукте.
3. Далее инициативная группа, по очереди, зачитывает список продуктов, относящихся к их витамину. Участники игры внимательно слушают и, если они приняли не правильное решение, переходят в нужную группу. Победителями считаются те ребята, которые правильно соотнесли свой продукт с витамином, содержащемся в нем.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. Ведущие игры зачитывают веселые стихи о пользе витаминов А, В, С.



**2.5 Мероприятие «Доброта спасет мир»**

В пятницу, 3 декабря, мы решили провести мероприятие «Доброта спасет мир», посвященное Международному дню инвалидов.

Цель:

* воспитывать гуманное отношение к людям с ограниченными возможностями, воспитывать в детях чувства сопереживания милосердия, толерантности к инвалидам.

**Задачи:**

1. Раскрыть для детей понятие «Доброта».
2. Учить детей общению, наблюдательности.
3. Формировать нравственные качества человека: забота о других, умение дружить, делать добро для других.
4. Содействовать формированию нравственных установок по отношению к людям с ограниченными возможностями.
5. Создать комфортную, доброжелательную обстановку.

**Оборудование:** презентация, цветик-семицветик, карандаши, фломастеры.

**Ход мероприятия**

**Аня:** Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы отмечаем Международный день, посвященный людям с ограниченными возможностями. Сейчас в мире проживает около 1 миллиарда инвалидов. Это люди, страдающие различными заболеваниями, - не только пожилые, но и дети.

**Иван:** Инвалиды – такие же люди, как мы с вами, только они намного больше понимают ценность обычных вещей – видеть, слышать, ходить, сидеть. Современный человек не ценит то бесценное, что имеет зрение, слух, речь, возможность ходить . . .

**Аня:** В каждом из нас есть маленькое солнце. Это солнце – доброта. Добрый человек – это тот, кто любит людей и помогает им. Доброта избавляет нас от одиночества, душевных ран и непрощенных обид.

**Иван:** Доброта должна идти от сердца . . .

Положите руки на сердце.

Закройте глаза, улыбнитесь (обязательно от души),

Подумайте о том, что доброго, хорошего есть в вашей душе, за какие качества вы себя любите, цените, уважаете. Кто готов, откройте глаза.

Поделитесь своей добротой с другом. Прикоснитесь ладошками к другу.

**Анна:** Поддержка и опора нужны всем людям без исключения, но особо в них нуждаются люди с ограниченными возможностями здоровья.

**Иван:** Все вы прекрасно знаете сказку «Цветит семицветик» где главная героиня Женя отрывала лепесток и загадывала желание. Давайте мы с вами сейчас поиграем и загадаем самые заветные желания!

**Анна:** Предлагаю поиграть в игру «Жмурки. Мы сейчас вам завяжем глаза, а вы должны угадать, кто перед вами стоит.

***Анна, отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы незрячие дети, могли видеть.

Иван:А сейчас для вас следующее испытание. Выходите все желающие к нам на сцену. Вы сейчас услышите звуки, если знаете ответ, то сразу поднимайте руку.

***Анна,******отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели.

– Вели, что бы глухие дети могли слышать.

**Анна:** Сейчас мы предлагаем выйти на сцену 6 человек. Вам на ушко назовут животное, а вы мимикой и жестами должны его изобразить, так чтобы мы его узнали

Собака, птичка, лев, обезьяна, слон, кошка

***Анна, отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели.

– Вели, что бы немые дети могли разговаривать.

**Иван:** А нам нужны еще 3 смельчака. Следующее испытание. Вам необходимо одной рукой разделить спутанные фломастеры и карандаши на группы. Группы Фломастеры и группа Карандаши.

Молодцы! А теперь левой рукой нарисуйте нам счастливые смайлики!

***Анна, отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели.

– Вели, что бы у всех детей были две руки.

**Анна:** А сейчас нам нужно еще 2 человека. Вам необходимо на скорость проскакать на одной ноге вокруг нас.



***Анна, отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели.

– Вели, что бы все дети могли ходить.

**Иван:** желания у нас заканчиваются. Осталось всего два лепестка. И мы предлагаем вам еще одно испытание.

Есть дети, у которых сломан позвоночник и они совсем не могут двигаться, а только лежат, лежа они читают и рисуют. Мы предлагаем вам лечь на коврик и в такой позе нарисовать красивый пейзаж. На все у вас 2 минуты.

***Анна, отрывая лепесток, говорит:***

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели.

– Вели, что бы все дети могли двигаться.

**Анна:** У меня остался один лепесток, и давайте все вместе загадаем, чтобы все дети были здоровыми.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели.

Вели, чтобы все дети были здоровыми.



**Иван:** Ребята, мы много сегодня узнали о детях с ограниченными возможностями, почувствовали сами, как им трудно бывает ходить, разговаривать, бегать, играть.

Анна: Если вы увидите такого ребенка, всегда помогите ему, ведь у него тоже есть мечты, желания, фантазии и он такой же, как и вы. Спасибо за активное участие в нашем мероприятии.

После проведения мероприятия, ученики начальных классов выполнили небольшую рефлексию. Инициативная группа раздала ребятам смайлики с настроениями, которые они весело закрашивали. В итоге получилось 22 веселых смайлика (92%) и 2 грустных (8%).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Отзыв о неделе здорового образа жизни**

После проведенной недели здорового образа жизни, мы решили спросить мнение у обучающихся начальной школы.

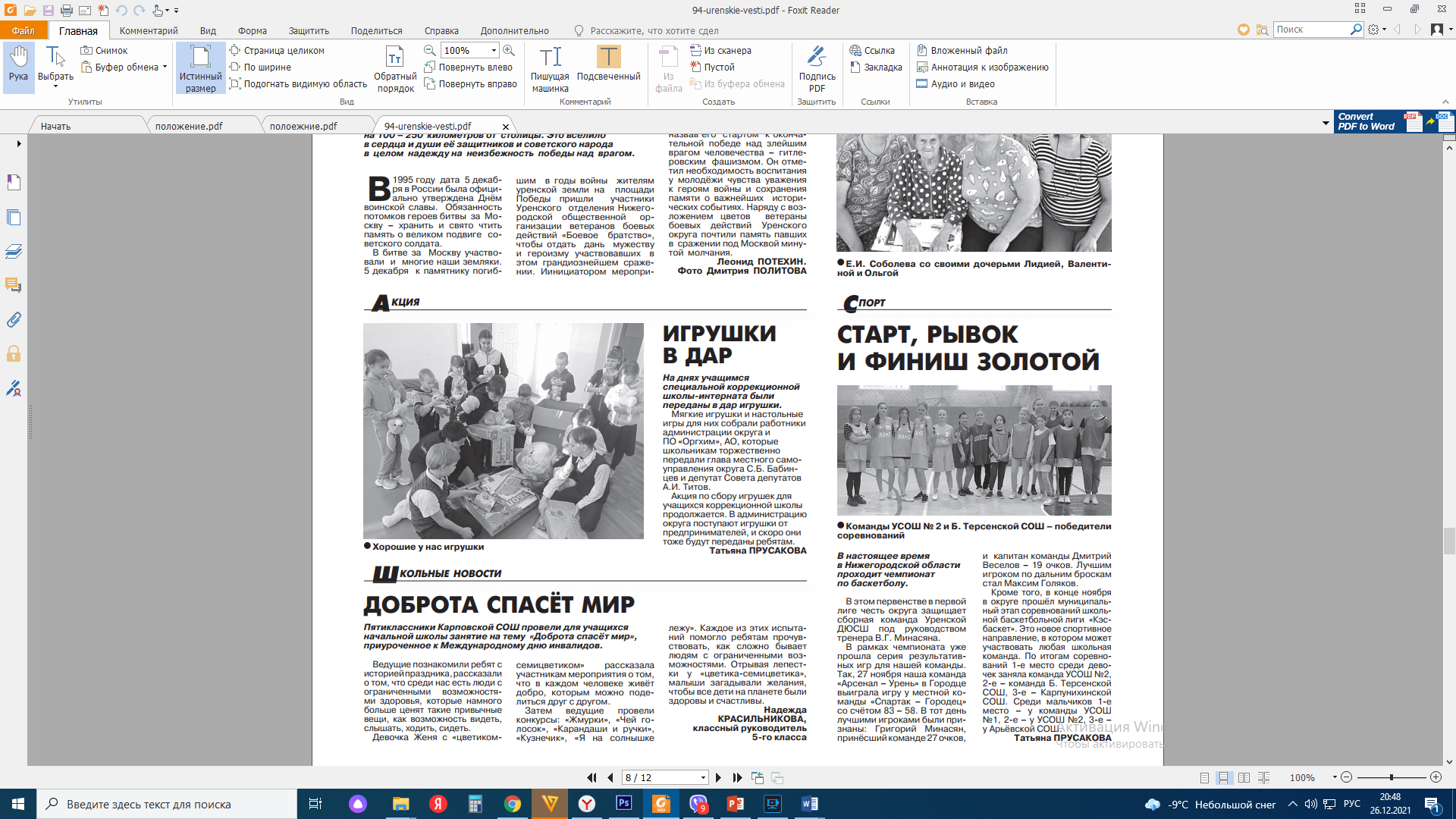
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Гогохия Эвелина**  *Мне очень понравились интерактивные игры на переменках. Я с пользой провела свободное время.* |  | **Петрашку Степан**  *Мне запомнится эта неделя, потому что это было весело. Особенно мне понравились конкурсы на мероприятии «Доброта спасет мир».* |
|  | **Пузиков Ярослав**  *Мне понравились конкурсы на празднике «Доброта спасет мир». Было весело наблюдать, когда девчонки скакали на одной ноге.* |  | **Андреева Анастасия**  *Мне понравились игры на перемене. Я правильно определила своему продукту нужный витамин. Но особенно мне запомнилось, как сложно рисовать лежа.* |

**Транслируемость проекта**

Отчет о мероприятиях тематической недели ЗОЖ были размещены на официальной страничке школы во ВКонтакте, также была опубликована статья в районной газете «Уренские вести».

|  |  |
| --- | --- |
| **Отчет о проведенных мероприятиях, опубликованных на официальной страничке школы во ВКонтакте** | |
|  |  |
|  | |

**Статья в районной газете «Уренские вести» №94 от 18.12.2021**



**Заключение**

Здоровье во многом зависит от образа жизни, от ценностной ориентации человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Проблема сохранения здоровья актуальна в современном мире. Мире где процветает неправильное питание, отсутствие спорта, плохая экология, «телефонозависимость», обострение ситуации с распространением новых вирусов. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни.

Работая над проектом, перед нами стояла цель провести тематическую неделю здорового образа жизни для своего класса и обучающихся школы. Мы считаем, что цель достигнута. Нами были проведены: интерактивные игры по здоровому и правильному питанию для обучающихся начальных классов, зожный челлендж, эксперименты для учащихся школы, по оценке их физического здоровья.

Проведенные эксперименты показали, что у большинства обучающихся (82%) сердце находится в прекрасном и хорошем состоянии, эксперимент №2 подтвердил данные результаты. 85% учащихся при оценке состояния физического здоровья оказались группой «Спортсмены». Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что в МБОУ «Карповская СОШ» хорошо поставлена работа над совершенствованием и укреплением физического здоровья школьников.

В конце недели проведено мероприятие «Доброта спасет мир», посвященное людям с ограниченными возможностями здоровья.

Социальный проект послужил хорошей пропагандой здорового образа жизни среди обучающихся школы. Нам удалось вовлечь школьников в разнообразные виды активной здоровьеформирующей  деятельности.

Отчет о проведенных мероприятиях транслировался на официальной странице школы во ВКонтакте. Баскакова Анна и Буянов Иван написали статью в декабрьский выпуск школьной газеты «Молодежный размах» и она отправлена в районную газету «Уренские вести», которая выйдет в выпуске 18.12.2021 года.

**Список использованной литературы**

## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ» [Электронный ресурс] <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

1. [Сценарии на день инвалида "Доброта спасет мир" [Элетронный ресурс] https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatia/stsenarii\_na\_den\_invalida\_dobrota\_spaset\_mir](https://kopilkaurokov.ru/corect/meropriyatia/stsenarii_na_den_invalida_dobrota_spaset_mir)