

Кудря Марина Викторовна

Год рождения 01 января 1977 год

Сведения об образовании

Образование высшее, Тобольский государственный педагогический институт, 2001 год, Новоуренгойское педагогическое училище, 1998 год.

Специальность - учитель начальных классов, социальный педагог

Общий трудовой стаж 14 лет

Педагогический стаж 14 лет

В МОУ СОШ № 7 14 лет

Занимаемая должность учитель физической культуры

Квалификация I квалификационная категория



ПРОЕКТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать одному требованию: быть здоровым.

Учёными доказано, что 75% болезней взрослых заработаны в детские годы. Данный проект направлен на сохранение и укрепление здоровья учащихся 1-4-х классов, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни через игровую и соревновательную деятельность, так как только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Срок реализации данного проекта: 2010/2013г.г.

Актуальность проблемы

Проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Проведя анализ медицинских карт и беседы с родителями детей, что не будучи ещё школьниками. Они уже имеют серьёзные проблемы, которые могут в дальнейшем усугубиться и стать причиной, вызывающей трудности в обучении:

Сведения об учащихся по группам здоровья в школе I ступени

Учебный год	Классы	Кол-во уч-ся	Кол-во уч-ся с I группой здоровья	Кол-во уч-ся со II группой здоровья	Кол-во уч-ся с III группой здоровья	Кол-во уч-ся с IV группой здоровья
2007/2008	1-4	256	48	185	17	6
2008/2009	1-4	236	51	169	14	2
2009/2010	1-4	226	66	155	5	0
Итого:	1-4	718	161	509	40	2

В 2010/2011уч.г. в начальной школе 15 учеников занимаются в специальной медицинской группе, в 2007/2008 году – 31 чел., в 2008/2009 году - 22 чел., в 2009/2010 году -17чел.

Вывод. Из таблицы видно, что количество обучающихся по сравнению с 2007/2008г. значительно уменьшилось.

Для формирования мотивации у младших школьников здорового образа жизни и профилактики детской заболеваемости необходимо развивать двигательную активность через игровые и соревновательные методы.

Сведения о заболеваниях младших школьников

Проблема

1. Нарушение осанки, III группа (Найманова Н.) -2а класс, Туча Н., 3а класс, Гусейнова Г., 3б класс, нарушение осанки (пупочная грыжа) Топал Я., 3 а класс, Арсмурзаева П., 3а класс.
2. Сахарный диабет, Ногаев М., 3а класс.
3. Бронхиальная астма. Пикалов Д., 4б класс.
4. Плоскостопие, нарушение зрения Мазурик Л., 4а класс.
5. Ожирение, дис. тазобедренного сустава, Курелов А., 4б класс.
6. Посттравматическая церебростения, Мугудинов К.
7. Нарушение ЦНС, нарушение зрения Бейдиев К., 4в С(К)К.

Статистика по травматизму

Учебный год	Вид несчастного случая	Причины
2007/2008	-	-
2008/2009	-	-
2009/2010	-	-

Проект «Здоровым быть здорово!» направлен на укрепление здоровья и активизацию самого субъекта воспитания – ребёнка.

Цель проекта: создание условий, позволяющих воспитать потребность в формировании двигательной активности через спортивную деятельность.

Задачи:

- повысить интерес к спортивным мероприятиям;
- сформировать у учащихся потребность в двигательной активности;
- повышать физическое состояние младшего школьника;
- систематически вести мониторинг диагностики здоровья детей и физического состояния.

Принципы проекта:

1. У каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его необходимо учитывать.
2. Здоровье – это состояние организма. Им нужно дорожить и научиться управлять.
3. Здоровье – это результат собственного творчества.
4. Принцип сотрудничества педагогов и родителей.

Участники проекта:

1. Учащиеся 1-4 классов.
2. Учителя, работающие в этих классах.
3. Медицинский работник.
4. Родители.

Ожидаемые результаты:

1. Мотивация обучающихся на здоровый образ жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Показатели результативности проекта:

1. Увеличение числа детей. Занятых в спортивных секциях.
2. Снижение количества пропущенных уроков по причине простудных заболеваний.
3. Отсутствие детей с нарушением осанки.
4. Сформировать у учащихся и их родителей необходимого уровня грамотности по вопросам здорового образа жизни (*тестирование*).

Содержание проекта:

Направления	Задачи	Формы
1.Оздоровительные мероприятия в режиме учебного времени	□ снять утомляемость; □ обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям	▪ динамические паузы; ▪ физкультминутки; ▪ уроки физического воспитания
2. Внеурочные спортивные мероприятия	□ развивать силу, ловкость, выносливость; □ формировать навыки работы в команде	▪ спортивные праздники; ▪ эстафеты; ▪ игры; ▪ спартакиады
3. Внекласная воспитательная работа	□ формировать необходимые знания в области физической культуры, медицины; □ развивать творческую активность учащихся	▪ конкурсы; ▪ проектная деятельность; ▪ тематические беседы
4. Работа с родителями	□ повысить образовательный уровень родителей в вопросах гигиены, физической культуры, медицины	▪ родительские собрания; ▪ спортивные праздники; ▪ индивидуальные беседы ▪ тестирование

«Здоровым – быть здорово!»

1 класс

Месяц	Внеурочные мероприятия	Работа учителя физкультуры и кл. рук. с родит. и детьми	Оздоровительные мероприятия
09	• День здоровья	«Режим младшего школьника	• уроки физического воспитания; • динамические паузы; • физкультминутки; • смена видов деятельности на уроках; • дыхательная гимнастика; • создание благоприятного психологического климата на уроке; • подвижные игры.
10	• спортивный праздник: «папа, мама, я – спортивная семья»	Помощь в проведении спортивного праздника	
11	• час здоровья; • подвижные игры	«Что мы знаем о здоровом образе жизни?»	
12	• спортивные эстафеты		
02	• зимние игры	«Мой любимый вид спорта»	
03	• спортивный праздник «Сильные, смелые, умелые»	Спортивный праздник	
04	• подвижные игры	«Как часто ваш ребёнок играет на свежем воздухе?»	
05	• День здоровья	• экскурсии;	

2 класс

Месяц	Внеурочные мероприятия	Работа учителя физкультуры и кл. рук. с родит. и детьми	Оздоровительные мероприятия
09	• День здоровья	«Режим дня второклассника»	• уроки физического воспитания; физкультминутки; • релаксация; • игровой массаж; • смена видов деятельности на уроках; • дыхательная гимнастика; • создание благоприятного психологического климата на уроке; • проветривание; • музыкотерапия; • подвижные игры.
10	• час здоровья; • знакомство с видам спорта	Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»	
11	• спортивные соревнования; • подвижные игры	«Уроки здоровья в школе»	
12	• спортивные эстафеты	«Первая помощь при отравлении»	
01	• спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Проведение спортивного праздника	
02	• зимние игры	«Психология здоровья младших школьников»	
03	• подвижные игры на свежем воздухе	«Формирование здорового образа жизни»	
04	• спортивный праздник	• проведение спортивного праздника	
05	• День здоровья	Беседа «Сегодняшние заботы медицины	

3 класс

Месяц	Внеурочные мероприятия	Работа учителя физкультуры и кл. рук. с родит. и детьми	Оздоровительные мероприятия
09	• день Здоровья; • осенний кросс	«Гигиена и режим младшего школьника в семье»	• уроки физического воспитания; • пальчиковая гимнастика; • дыхательная и мимическая гимнастика; • ОРУ; • физкультминутки; • смена видов деятельности на уроках; • дыхательная гимнастика; • создание благоприятного психологического климата на уроке; • подвижные игры.
10	• спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее»	«Что может быть важнее здоровья?»	
11	• спортивный час	«Как правильно одеваться осенью и зимой»	
12	• игры на улице; • весёлые старты «Все на санки!»	Режим питания и его разнообразие»	
01	• малые зимние олимпийские игры	Помощь в проведении игр	
02	• спортивно-игровой праздник, посвящённый Дню защитников отечества	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	
03	• подвижные игры на свежем воздухе	«Секреты здоровья ребёнка?»	
04	• спортивный праздник: «папа, мама, я – спортивная семья»	Помощь в проведении праздника здоровья	
05	• спортивные соревнования на свежем воздухе	Рекомендации «будем плавать, загорать»	

4 класс

Месяц	Внеурочные мероприятия	Работа учителя физкультуры и кл. руководителя с родителями и детьми	Оздоровительные мероприятия
09	• день Здоровья; • осенний кросс	«Наше здоровье. Эмоции, чувства, поступки, стресс»	• уроки физического воспитания; • питьевой режим; • динамические паузы; • оздоровительные физкультминутки; • смена видов деятельности на уроках; • релаксация; • дыхательная гимнастика; • создание благоприятного психологического климата на уроке; • подвижные игры.
10	• соревнования по мини-футболу	Час общения «Помоги себе сам Волевое поведение»	
11	• спортивный праздник «Стартуем вместе!»	Семейная спортивная спартакиада	
12	• весёлые старты	Защита проекта «Закаливание и оздоровление организма»	
01	• час здоровья «Все на лыжи и санки!»	«Физическое развитие в школе и дома»	
02	• спортивное мероприятие	«Культура здорового образа жизни»	
03	• забавы на свежем воздухе	«Азбука поведения»	
04	• час здоровья; • подвижные игры на свежем воздухе	• «День семьи», экскурсии	
05	• спортивные соревнования по волейболу	Игра-путешествие «В страну здоровья»	

Схема-таблица необходимой двигательной активности учащихся младших классов:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Ежедневный объём времени занятий (час)	2	2	2	2
Гимнастика до учебных занятий (в домашних условиях)	6 - 6	5 - 6	15 - 6	5 - 6
Физкультурные минутки на уроках (мин)	3	2	2- 1	1
Подвижные перемены (мин)	15 - 20	15 - 20	15 - 20	15 - 20
Спорт. час в ГПД (0,5 ст.) (мин)	-	30	40	40
Уроки физической культуры (нед.)	2	3	3	3
Участие в соревнованиях	6 - 8	6 - 8	8 - 10	8 - 10
Дни здоровья и спорта	Е ж е м е с я ч н о			
Домашние задания (мин)	5 - 10	15 - 20	15 - 20	15 - 20
Движение для здоровья (оздоровительный бег)	Е ж е д н е в н о			
Внеклассные формы занятий (нед.)	2	3	4	4