

МБОУ Собинского района СОШ  
№ 1 г. Собинки

ПРОЕКТ  
« Береги здоровье  
смолоду»

Руководители: Садовникова Т.С.; Качалкина О.Е.,  
Сапега Н.А.

## ВВЕДЕНИЕ. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА



**Информация о деятельности начальной школы:  
пропаганда и организация здорового  
питания детей,  
выращивание овощей и зелени в  
школе и на пришкольном участке  
организации физической активности детей**

В 2006 году в школе была разработана программа «Здоровье» сроком до 2012 года.

## Цель проекта:

создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении здоровья.



## Задачи проекта:

- Дать основы знаний по приготовлению здоровой пищи и научить ребят готовить полезные блюда и сделать их прием более регулярным;
- Организовать максимально эффективно двигательную активность учащихся во время перемен;
- Выработать у детей потребность в полезном и правильном завтраке;
- Привлечь учащихся к выращиванию полезных овощных культурных растений полезных для здоровья и употреблению их в пищу;

## **В соответствии с этой программой в начальной школе проводятся следующие мероприятия:**

- **дни здоровья;**
- **практикуются совместные мероприятия с родителями « Мама, папа, я- спортивная семья», туристические походы, зимние походы, весёлые старты, подвижные игры;**
- **во время работы группы продленного дня ребята гуляют на свежем воздухе;**
- **в каникулы в школе работает оздоровительный лагерь «Весёлая семейка», где ребята получают сбалансированное питание, а так же проводятся мероприятия направленные на укрепление здоровья детей: « Малая спортивная олимпиада» «Спортивная эстафета» и другие;**
- **в планах воспитательной работы запланированы классные часы о здоровом образе жизни;**
- **в школе работают спортивные секции по футболу, баскетболу, ОФП;**
- **в классах гимназии введен урок ритмики;**
- **введен учебный курс в 4-Б классе « Основы здорового питания»;**
- **разработаны и применяются на уроках физкультминутки;**
- **педагоги применяют в учебном процессе элементы здоровьесберегающих технологий**

## *Описание деятельности по проекту*

*Образовательная программа, направленная на получение новых знаний о здоровом питании (с акцентом на завтрак), о способах приготовления и выращивания здоровой пищи.*

- **Количество занятий в неделю – 1.**
- **Общее количество занятий за время проекта –34.**
- **Продолжительность одного занятия – 40 минут.**
- **Количество детей, участвующих в одном занятии – 27.**
- **Количество экскурсий – 5.**
- **Продолжительность одной экскурсии – 8 часов.**
- **Всего экскурсий – 40 часов.**
- **Количество детей, участвующих в одной экскурсии – 35 человек.**

# *Практические занятия по самостоятельному приготовлению полезных блюд детьми.*



## **Кружок «Вкусная и здоровая пища»:**

- Класс разбит на две подгруппы
- Подгруппа «Фрукты» - 13 человек.
- Подгруппа «овощи» - 14 человек.
- Количество занятий в неделю – 2
- Количество занятий за время проекта – 34
- Продолжительность занятия 40 минут, в одном занятии участвует одна подгруппа.



### ***3. Выращивание полезных растений на пришкольном участке или в здании школы***

**В здании школы есть помещения, где можно выращивать растения в контейнерах и подвесных горшках, а также пришкольный участок.**

#### **Кружок «Юный овощевод»**

- **Класс разбит на две подгруппы**
- **Подгруппа «Фрукты» - 13 человек.**
- **Подгруппа «Овощи» - 14 человек.**
- **Количество занятий в неделю – 2 (по одному в каждой подгруппе)**
- **Количество занятий за время проекта – 34 ( в каждой подгруппе**
- **68 ( в двух подгруппах).**

# **Создание условий для увеличения физической активности школьников на переменах и после уроков**



**В школе должно быть оборудовано несколько помещений для занятий спортом, физкультминуток, динамических перемен:**

- 1. Доукомплектован спортивный зал.**
- 2. Кабинет ритмики преобразован в тренажерный зал.**
- 3. Оборудование спортивным инвентарем рекреации школы.**
- 4. Динамические перемены проводятся ежедневно на большой перемене:**

**Занятий в неделю – 6**

**Занятий за время проекта – 200.**

**Продолжительность 20 минут.**

**Участники: 27 учеников класса, 5 добровольных помощников-старшекласников.**



# Родители ГОТОВЫ АКТИВНО участвовать в проекте.

Уже сейчас за счет спонсорской помощи приобретены:

- Индивидуальные шкафчики для хранения спортивной формы и другого необходимого инвентаря,
- Приобретена часть канцелярских товаров,
- Родители готовы оплачивать экскурсии.
- Приобретены косынки и фартуки для уроков труда.
- Приобрести необходимую литературу.
- Мама школьников будут принимать участие в практических занятиях по приготовлению пищи (14 занятий планируется провести с помощью мам).
- Папы готовы оказать помощь в работе на пришкольном участке, подготовке газона возле школы, закупке продуктов для практических занятий.
- Родители будут участвовать в спортивных мероприятиях совместно с детьми, экскурсиях турпоходах, поездках.
- Родители каждого ребенка совместно с ним согласны вести портфолио по проекту, в котором будут отражены все достижения детей.
- Родители учащихся других классов – врачи по специальности - готовы провести консультации с детьми и родителями, учителями.

**ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ:  
ФИЛИАЛ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА  
« Чартиз Эйд Фаундейш»  
( Великобритания) в РФ; РФ 125009 Москва.**

**ОТВЕТСТВЕННЫЕ:**

- **Сапега Наталья Александровна – образование высшее. Педагог- организатор. Является руководителем проекта, координирует деятельность остальных участников проекта, ведет диагностическую работу, отслеживает результаты, оформляет отчетные документы**
- **Бычкова Любовь Борисовна – учитель физической культуры. Осуществляет деятельность кружка « Юный овощевод», а так же проводит крупные спортивные мероприятия совместно с остальными координаторами проекта.**
- **Качалкина Ольга Евгеньевна – образование высшее, зам. директора по воспитательной работе. В проекте ведет направление « Завтрак», осуществляет деятельность по образовательной программе, направленной на получение новых знаний о здоровом питании.**
- **Корнева Любовь Борисовна. Учитель технологии, образование высшее. В проекте ведет направление « Приготовление полезных блюд», проводит практические занятия, руководит закупкой продуктов питания.**
- **Носкова Альбина Борисовна – образование высшее. Учитель начальных классов. Является классным руководителем 3-А гимназического класса. Работает по программе развивающего обучения Эльконина –Давыдова. Проводит динамические перемены, внеклассные мероприятия по программе, ведет работу с родителями.**
- **Попкова Лидия Владимировна – шеф повар школьной столовой, калькулятор – бухгалтер проекта**

**СРОК ПРОЕКТА 10 месяцев:  
01.05.2010 г.- 01.03.2011 г.  
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**



**1.**

- **Снижение количества простудных заболеваний в классе;**
- **Изменяются вкусовые пристрастия учащихся;**
- **Учащиеся научатся самостоятельно готовить блюда здоровой кухни;**
- **Разучим новые комплексы подвижных игр и танцевальные движения;**
- **Больше родителей будет принимать участие во внеклассных мероприятиях класса;**
- **Будет скорректирован рацион питания учащихся в школьной столовой;**
- **Увеличится двигательная активность учащихся на переменах;**
- **Появятся навыки выращивания овощей и зелени;**

## 2. Корректировка рациона питания детей в школьной столовой при использовании приобретаемого в рамках проекта оборудования



- Приобретение овощерезки позволит максимально увеличить количество салатов.
- Расширится ассортимент и качество приготавливаемых блюд.
- В меню появятся блюда, приготовленные протертыми: суфле, овощные запеканки, пудинги и творожники.
- Чаще подаются соки
- Будет возможность готовить рубленные рыбные и мясные блюда: фрикадельки, тефтели, зразы.
- В рационе появятся свежая зелень, выращенные самостоятельно овощи.
- Все это позволит изменить вкусовые пристрастия детей.

# Изменение физической активности школьников при использовании приобретаемого в рамках проекта оборудования



- Во время больших перемен дети будут заняты оздоровительными упражнениями,
- Спортивные мероприятия станут более разнообразными,
- После уроков появляется возможность позаниматься в тренажерном зале, что увеличит физическую активность школьников;
- Появляется возможность разучивания новых спортивных игр;
- Занятость школьников во внеурочное время можно разнообразить за счет занятий спортом на базе школы;