

Проект «Будь здоров!» **как механизм формирования здорового образа жизни обучающихся.**

Внеурочная деятельность направлена на развитие обучающихся, которое возможно только в том случае, если весь набор воспитательных технологий и методик работы со школьниками создает условия для самореализации ученика. Самореализации обучающихся способствует развитию у них познавательной мотивации, творческих способностей, умения находить необходимую информацию и т.п. Исходя из этого, внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы, формирования у них потребности к участию в социально-значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участии в содержательном досуге.

Если внеурочная деятельность рационально используется школьным сообществом, то каждый ребёнок обретает способность:

- 1) адекватно оценивать самого себя, свои индивидуальные особенности и возможности;
- 2) надёжно ориентироваться в природном и социальном мире;
- 3) осмысленно принимать самостоятельные решения;
- 4) накапливать опыт индивидуальной и коллективной деятельности
- 5) применять полученный опыт в своей жизнедеятельности.

Внеурочным мероприятиям, направленным на формирование здорового образа жизни, в нашем лицее уделяется большое внимание. Проводятся спортивные и военно-патриотические мероприятия: эстафета имени А. А. Шахова, Смотр строя и песни, турниры по футболу и баскетболу, состязания по стрельбе и др. Учащиеся принимают активное участие во всероссийских и городских мероприятиях: Кросс нации, Лыжня России, Березиада и др.

В этом году 7 Б классу предложили принять участие в муниципальном социально-педагогическом проекте «Будь здоров!». Данный проект реализует общественно-государственное движение «Попечительство о народной трезвости» и Екатеринбургская епархия совместно с министерством образования и министерством физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области.

Основной целью Проекта является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения на основе традиционных для России духовно-нравственных ценностей. Девиз проекта: «Здоровым быть здорово!».

Цель проекта: формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения на основе традиционных для России духовно-нравственных ценностей.

Задачи проекта:

- Объединение усилий субъектов органов местного самоуправления в процессе утверждения трезвости как нормы жизни.

- Содействие развитию школы как площадки объединения усилий родителей, педагогов общественности по формированию ЗОЖ, трезвенных убеждений и активной гражданской позиции.

- Расширение социального партнерства родителей, педагогов и учащихся в процессе формирования среды свободной от негативных зависимостей.

- Подготовка добровольцев для деятельности в системе трезвенного просвещения.

- Формирование у подростков отношения к здоровью как ценности жизни.

- Создание условий для творческого и физического развития личности подростка.

- Привлечение внимания родителей, педагогов, средств массовой информации, общественности к проблемам духовно-нравственного и физического здоровья детей.

- Создание в Интернет-пространстве условий для общения участников Проекта.

Важным является тот факт, что в проекте принимает участие весь класс. Каждый ученик берёт на себя обязательство вести здоровый образ жизни. В рамках проекта предлагается ряд мероприятий разной направленности:

1. Семейная эстафета «Мама, папа, я – счастливая семья».

2. Литературный конкурс.

3. Выступление агитбригад.

4. Эстафета «Соколы России».

5. Видеоролик, посвященный 75-летию Великой Победы.

6. Инициированные мероприятия (внешние и внутришкольные): флэшмоб «Молодёжь за ЗОЖ!», фотовыставка «Полезный завтрак для мамы» (ко Дню матери), тематические передачи на школьном радио, «Подвижные переменки» для учащихся начальной школы.

Каждое из испытаний было направлено на раскрытие индивидуальных талантов учеников и умение работать в команде. В данном случае очень подходит пословица: «Один за всех, и все за одного». Итак, рассмотрим каждый конкурс в отдельности, потому что у каждого из них свои задачи, своя роль в становлении личности учащихся.

- 1. Семейная эстафета «Мама, папа, я – счастливая семья».**

Задачи конкурса:

- Формирование здорового образа жизни у детей и их родителей.

- Создание и поддержание благоприятного психологического климата в семье, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивать выдержку, внимание, дисциплинированность и организованность.

- Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.

- Развитие физической активности ребёнка как важному фактору физической культурой.

От класса участвовали 4 человека: двое родителей, двое детей. Мероприятие состояло из двух частей: викторина на знание Олимпиадного движения в России и спортивная эстафета. Мы с участниками активно готовились к интеллектуальному испытанию, подбирали название и девиз команды. Учитывалась также единая форма одежды, наличие атрибутики школы (флаг, эмблема).

Соревнования проходили в условиях жёсткой конкуренции – заявили 17 команд из разных школ округа. В результате упорной борьбы наша команда заняла 3 место. Этот успех на первом этапе был очень важен для нас. Дети поверили в свои силы, родители поняли, насколько важно поддержать их в этой инициативе.

2. Литературный конкурс.

Задачи конкурса:

- Формирование активной жизненной позиции в отношении неприятия курения и употребления других ПАВ, умений находить правильное решение в трудных жизненных ситуациях.

- Развитие у подростков уважения к родному языку, любви к художественному слову, способности к сочинительству.

Предлагалось на выбор сочинить сказку для детей младшего и школьного возраста или придумать басню. Сказка должна иметь зачин (например, «В некотором царстве, в некотором государстве...» или «жили – были...») и завершение (например, заканчиваться словами «И я там был, мед, соки пил...»). В сказке должен быть счастливый конец. Басня должна быть написана на сюжет, связанный с проблемой курения, его последствий для человека и с назиданием в конце. Мы с учениками подробно разобрали возможную тематику и особенности предлагаемых жанров. В классе был объявлен конкурс на лучшее художественное произведение. Ребята активно откликнулись, и уже через неделю определился победитель – Анастасия Климович. После моей редакторской правки сказка о вреде курения была отправлена на конкурс и в итоге заняла 1 место! Этот успех закрепил позицию нашей команды и воодушевил на дальнейшие достижения.

Выступление агитбригад.

Этот конкурс оказался для нас одним из самых непростых.

Задачи конкурса:

- Развитие коммуникативных качеств личности учащихся в коллективной творческой деятельности;

- Развитие творческих способностей школьников.

Сюжет выступления должен соответствовать теме конкурса «В единстве наша сила!», отражать историческое и культурное единство многонациональной России, пробуждать чувство гордости за наше Отечество, популяризировать официальные символы Российской Федерации – Флаг, Герб и Гимн.

В этом творческом конкурсе активно участвовали родители. Мы искали идеи и способы их воплощения, продумывали костюмы, составляли сценарий, писали текст, долго репетировали. Ребята проявили свои таланты: поэтические, музыкальные, актёрские. Подготовка была очень напряженная, но и очень интересная. В конкурсе выступлений агитбригад мы заняли 4 место.

3. Эстафета «Соколы России».

Цели:

- воспитание у подростков гражданственности, патриотизма и чувства ответственности за судьбу Отечества;
- повышение эффективности работы по предупреждению пожаров от детской шалости с огнем, активизации работы дружины юных пожарных, их творческой самореализации;
- формирования у обучающихся социального и ответственного отношения к вопросам пожарной безопасности, привития основополагающих навыков по предупреждению пожаров, умения правильно действовать в чрезвычайных, экстремальных ситуациях.

Задачи:

- расширение знаний и представлений обучающихся по истории: история воинской доблести и бессмертных подвигов выдающихся национальных героев Отечества воинах и полководцах;
- совершенствование уровня знаний по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- содействие в профессиональной ориентации детей, популяризации профессий пожарного и спасателя;
- развитие и совершенствование навыков действий в экстремальных условиях;
- приобщение детей к вопросам личной и коллективной безопасности, развития их заинтересованности в предупреждении пожаров и чрезвычайных ситуаций;
- пропаганда пожарно-прикладного спорта и общефизической подготовки;
- популяризации деятельности подразделений МЧС России и ВДПО.

В ходе подготовки мы обсуждали вопросы, связанные с «Основами безопасности жизнедеятельности», изучали судьбы известных исторических деятелей, знакомились с профессиями пожарного и спасателя. В результате двух конкурсов мы заняли 4 место.

4. Видеоролик, посвященный 75-летию Великой Победы.

Задачи конкурса:

- Формирование у подростков знаний о нравственных нормах и ценностях.
- Воспитание чувства сопричастности к великой и славной истории нашего Отечества.

Сюжет должен раскрывать величие подвига всего народа России и вклад каждой отдельной личности в освобождение мира от фашизма во время ВОВ.

Нет такой семьи в России, которую бы не затронула эта война. Мужчины, женщины, старики и дети – все вложили свой труд в Великую Победу. Наша обязанность – помнить каждого!

Этот необычный конкурс опять объединил детей и родителей, и мы дружно начали составлять сценарий, подбирать видеоматериал, думать над музыкальным оформлением. Ребята прошли импровизированный кастинг. Тема, предложенная организаторами, была очень серьёзная, поэтому мы чувствовали особую ответственность за результат. В итоге видеоролик получился очень трогательным, ведь и ребята, и родители вложили в него свою душу. Нам удалось занять в этом конкурсе первое место.

5. Инициированные мероприятия, которые проводились по выбору класса.

1) **Флэшмоб «Молодёжь – за ЗОЖ!»**. Самое массовое мероприятие из всех: в нём принял участие сразу весь класс, выступив сплочённой командой. Мы с учениками продумали сценарий, выбрали речёвки, сделали флаеры, провели репетиции.

Цель – популяризация здорового образа жизни.

2) **Выставка «Полезный завтрак для мамы»** проходила в рамках празднования Дня матери. Это мероприятие получило активный отклик у всех классов. Мы с ребятами организовали выставку, оформили её в фойе школы.

Цель – вызвать интерес к совместному творчеству детей и родителей, а также обратить внимание на проблему правильного питания.

3) **Тематические радиовыпуски**, посвященные проблемам здоровья (в рамках месячника здоровья).

Цель – привлечь внимание к вопросам здорового образа жизни.

В рамках постоянно действующего в школе радио мы решили провести цикл радиопередач, посвящённых вопросам здоровья. Ученики выбирали тему, составляли сценарий, текст выступления, проводили репетиции. Подготовка радиовыпусков вызывала большой интерес у ребят. Перечень тем был такой:

- «Жизнь в дыму» о вреде курения, в том числе о пагубном влиянии электронных сигарет.

- «На прогулку становись!» о пользе прогулок на свежем воздухе и способах разнообразить свой досуг во время прогулки.

- «Есть ли жизнь без телефона?» о пагубном влиянии и последствиях чрезмерного использования сотовых телефонов.

- «Секреты полезного завтрака» о важности правильного питания.

4) **«Подвижные перемены»**. Для учащихся начальных классов были проведены активные перемены, включающие в себя комплексы весёлых упражнений, подвижные игры, танцевальные конкурсы. Ученики 7 Б класса под моим руководством подбирали комплексы упражнений, игры и конкурсы, музыкальное сопровождение.

Цель – способствовать развитию физической активности младших школьников.

Подводя итоги этого масштабного проекта, можно отметить, что он решает целый комплекс задач:

1. Привлечение внимания к вопросу о важности здорового образа жизни.
2. Реализация патриотического воспитания.
3. Развитие физической культуры.
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Сплочение классного коллектива.
6. Создание установки на сотрудничество участников образовательной деятельности: дети - родители – школа.
7. Знакомство с профессиями.

Проект «Будь здоров!» стал ярким событием в жизни класса. Благодаря эффективному взаимодействию школы, учащихся и их родителей нам удалось занять 1 место в Берёзовском городском округе. Команду нашего лицея отправили защищать честь округа на региональном этапе социального проекта «Будь здоров!». В связи с непростой эпидемиологической ситуацией в регионе наш класс принял в нём участие заочно. В результате команда Лицея №7 заняла второе место.

Участие в таком масштабном проекте позволило сформировать у учащихся глубинные ценностные ориентиры на здоровый образ жизни, на активную жизненную позицию, на успешную самореализацию, на сознательный отказ от вредных привычек, на новые способы самоутверждения через творческие формы.