

**Министерство образования Республики Беларусь  
Управление образования Мостовского райисполкома  
Государственное учреждение образования  
«Рогозницкая средняя школа»**



**Проект «#Код здоровья\_ЗОЖ!»**

**Автор: Мазец Лилия Васильевна,  
заместитель директора по воспитательной работе**

**Рогозница, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ВВЕДЕНИЕ**
- 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**
  - 2.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**
  - 2.2. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**
  - 2.3. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА**
  - 2.4. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**
  - 2.5. СТРУКТУРА ОРГАНОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ**
  - 2.6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**
  - 2.7. ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ И ОГРАНИЧЕНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**
- 3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
- 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных задач Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Данный проект по своей направленности является профильным физкультурно-спортивным, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, привлечение родителей к совместному досугу с их детьми.

Каждый человек стремится быть здоровым, но при этом по – разному понимает, что такое здоровье. Одни считают, что это работоспособность и бодрость. Другие воспринимают здоровье как отсутствие болезней.

Здоровые дети – это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели её секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, в здоровом образе жизни. С самого рождения ребёнка эта истина должна находиться в основе его воспитания – именно здесь закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. Учёными доказано, что здоровье человека лишь на 7 – 10 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, т.е. от знаний и умений сохранить его.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Решению этой проблемы призван способствовать проект «#Код здоровья\_ЗОЖ!»

**Цель:** создание ценностно – ориентационного пространства культуры здорового образа жизни, развития их личностного потенциала, содействие формированию ключевых компетенций ЗОЖ, способствующих сознательному и бережному отношению к своему здоровью через включение их в разнообразную, общественно значимую и личностно привлекательную деятельность в разновозрастном коллективе.

### **Задачи:**

- ✓ научить создавать здоровьесберегающую среду для себя и окружающих;
- ✓ повышать информированность и образованность по проблеме здорового образа жизни среди учащихся;
- ✓ воспитывать навыки культурного поведения, этикета, бережливости к своему здоровью, бережного отношения к природе и истории родного края, к его культурному наследию, стремления к культурной жизни, правде, доброте, красоте;

- ✓ воспитать чувство личной ответственности у детей за свои дела и поступки;
- ✓ воспитать чувство коллективизма, дружбы и взаимопомощи.
- ✓ создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

В современном мире, к сожалению, далеко не все дети и взрослые умеют правильно, а главное полезно организовать своё свободное время. Инновационные гаджеты во многом заменили живое общение и активный отдых. Поэтому задача обеспечения эффективной занятости учащихся в шестой школьный день является неотъемлемой составляющей деятельности учреждения образования.

Задача педагогического коллектива учреждения образования эффективно занять учащихся в субботний день – в настоящее время это является неотъемлемой составляющей учебно-воспитательного процесса. Менее развитая по сравнению с городом инфраструктура в агрогородке ограничивает спектр досуговой деятельности учащихся и обуславливает специфику воспитательной работы в шестой школьный день.

В настоящее время далеко не все дети и взрослые умеют правильно, а главное полезно организовать своё свободное время.

Воспитательная работа в шестой школьный день является той сферой, которая в первую очередь ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у учащихся целостного восприятия мира. Оно способствует самоопределению учащихся в личностной, социокультурной и профессиональных областях, их включению в различные виды творческой деятельности, развитию нравственных качеств и эмоциональной сферы.

Главной целью учреждения образования является обеспечение чёткой организации свободного времени детей и подростков – вовлечение всех учащихся в физкультурно-оздоровительную, трудовую и культурно-досуговую деятельность, занятия спортом, туризмом.

В организации шестого школьного дня деятельность педагогического коллектива должна удовлетворять разносторонние запросы учащихся и их родителей.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Составляющие	<p>Проект шестого школьного дня «#Код здоровья_ЗОЖ!» по своей направленности является профильным физкультурно-спортивным, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, привлечение законных представителей к совместному досугу с их детьми.</p> <p>Данный проект насыщен не только спортом, но и историей родного края, веселыми подвижными играми, творческими мероприятиями.</p> <p>Реализуя данный проект, ребятам предлагается пройти тропу спортивных достижений и отмечать то, что вызвало их удивление и восхищение.</p>
Название проекта	«#Код здоровья ЗОЖ!»
Цель	создание ценностно – ориентационного пространства культуры здорового образа жизни, развития их личностного потенциала, содействие формированию ключевых компетенций ЗОЖ, способствующих сознательному и бережному отношению к своему здоровью через включение их в разнообразную, общественно значимую и личностно привлекательную деятельность в разновозрастном коллективе.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. научить создавать здоровьесберегающую среду для себя и окружающих;</li> <li>2. повышать информированность и образованность по проблеме здорового образа жизни среди учащихся;</li> <li>3. воспитывать навыки культурного поведения, этикета, бережливости к своему здоровью, бережного отношения к природе и истории родного края, к его культурному наследию, стремления к культурной жизни, правде, доброте, красоте;</li> <li>4. воспитать чувство личной ответственности у детей за свои дела и поступки;</li> <li>5. воспитать чувство коллективизма, дружбы и взаимопомощи.</li> <li>6. создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей</li> </ol>
Адресат	Дети и подростки от 7 до 17 лет

Количество участников	53 человека
Срок реализации проекта	1 год
Краткая идея проекта	<p>Основа игровой модели «#Код здоровья_ЗОЖ!» представлена тематикой путешествия. Для того чтобы узнать, что такое здоровье, для чего оно нужно и как его сберечь, учащимся предлагается отправиться в Страну «ЗдоровьеLife», в которой ребята будут находиться в течении календарного года.</p> <p>Чтобы стать гражданином Страны «ЗдоровьеLife», каждому предстоит познакомиться с её законами, определить уровень своего здоровья. Учащимся предлагается восхождение по лестнице «Шаги к здоровью». В ней будут отражены результаты деятельности учащихся по номинациям: «Аккуратность и чистота», «Отношение к учёбе», «Этика», «Спорт», «Творчество», «Единство», «Родина», «Позитив», «Труд», «Природа», «Спорт», «Творчество», «Наука», «Улыбка», «Туризм», «Идея», «Забота», «Приключение». Таким образом, проект «#Код здоровья_ЗОЖ!» подразумевает время приключений, в которые окунается каждый участник, новый образ жизни детей, открытие для себя чего-то неизведанного и интересного.</p> <p>В каждом классном коллективе назначается капитан команды. Учитель физической культуры и здоровья ведёт учет медалей. Все результаты соревнований вывешиваются на специальном информационном стенде «Табло спортивных достижений», на котором отражается количество золотых, серебряных, и бронзовых медалей по классам. Информация меняется один раз в четверть.</p> <p>Команда (классный коллектив), успешно прошедший препятствие на определенном пункте тропы, устанавливает на ней свой символический флажок и красочно оформляет в зависимости от тематики. Тем самым будет наглядно видно, какие успехи достигнуты командой.</p>
Партнёры	Законные представители, ГУО «Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи», Управление образования Мостовского райисполкома, Мостовский ОВД, РОЧС,

Рогозницкая амбулатория, КСУП «Имени Адама Мицкевича».
--

## ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА

### І этап – подготовительный:

#### «Да здравствую Я в стране «ЗдоровьеLife»

##### Задачи:

- ✓ создать условия для адаптации учащихся к социально – бытовым и педагогическим требованиям;
- ✓ определить личностные особенности учащихся, степень интереса к проблеме здорового образа жизни;
- ✓ провести диагностику запросов, интересов и пожеланий учащихся.

##### Формы реализации

№	Содержание	Срок реализации	Ответственный	Результат
1	Деловая игра «Образ здоровья»	Сентябрь	Педагог социальный, зам. директора по ВР	Определение степени интереса к проблеме ЗОЖ
2	Анкета «Я думаю так»	Сентябрь	Педагог социальный, зам. директора по ВР	Определение личностных особенностей учащихся
3	Диагностика запросов, интересов и пожеланий учащихся	Сентябрь	Педагог, выполняющий обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР	Составление плана работы по проблеме ЗОЖ
4	Самопрезентация «Мой паспорт здоровья»	Октябрь	Педагог, выполняющий обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР	Паспорт здоровья каждого учащегося

### ІІ этап – практический:

#### «Разноцветный мир здоровья в стране «ЗдоровьеLife»

##### Задачи:

- ✓ реализовать творческий, интеллектуальный и физический потенциал учащихся;

- ✓ ориентировать учащихся на участие в пропаганде идей здорового образа жизни;
- ✓ развивать нравственные и коммуникативные качества, формировать у учащихся культуру здорового образа жизни.

### Формы реализации

№	Содержание	Срок реализации	Ответственный	Результат
1	Обучающая экспресс – эстафета «Арифметика здоровья»	Ноябрь	Совет старшеклассников	Пополнение знаний по вопросам ЗОЖ
2	Занятия с элементами тренинга жизненных навыков	Ноябрь – апрель	Зам. директора по ВР	Пополнение знаний по вопросам ЗОЖ, отработка умений по снижению напряжённости в коммуникации
3	Ролевая игра «Спасибо, нет!»	Декабрь	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя	Формирование умений отказаться от вредных привычек
4	Ярмарка рецептов здоровья	Декабрь – январь	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя	Оформление альбома, презентации
5	Турнир «Физкульт – ура!»	Ноябрь – апрель	Учителя физической культуры и здоровья	Оформление уголка физических достижений
6	Дискуссионные качели «Мир без опасности», «Здоровые граждане – здоровое общество», «Спорт без границ»	Ноябрь – апрель	Зам. директора по ВР, педагог социальный, Совет старшеклассников	Пополнение знаний по вопросам ЗОЖ, ОБЖ
7	КТД «Путешествие по стране	Январь - март	Педагоги, выполняющие	Пополнение знаний по

	Здоровья»		обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР	вопросам ЗОЖ
8	Марафон «За моду на здоровье»	Март	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР	Выпуск рекламного ролика
9	Спортивные семейные соревнования и праздники	Ноябрь – апрель	Учителя физической культуры и здоровья	Укрепление семейных отношений, приобщение законных представителей к занятиям физкультурой и спортом
10	Интерактивные игры совместно с законными представителями по темам: «Режим дня»; «Питание», «Дом – без вредных привычек»; «Вместе – за здоровьем!»	Ноябрь – апрель	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР, Совет старшекласников	Пополнение знаний по вопросам ЗОЖ

### III этап – контрольно - оценочный: «Здоровье – это образ жизни»

#### Задачи:

- ✓ организовать личностный самоанализ учащимися уровня собственного развития и активности;
- ✓ провести итоговую диагностику сформированности знаний и умений учащихся по основам здорового образа жизни;
- ✓ организовать пропаганду технологий здоровьесбережения через акцию «Мои шаги к здоровью».

**Формы реализации**

№	Содержание	Срок реализации	Ответственный	Результат
1	Итоговое анкетирование	Май	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя	Результаты анкетирования
2	Творческая деловая игра «Я - гражданин XXI века»	Апрель	Совет старшеклассников	Создание проектов собственного саморазвития и здоровьесбережения
3	Информлистовка «В здоровом теле – здоровые мысли»	Апрель	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя	Презентация информлистовок
4	Демонстрация Атласа здоровья	Май	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя	Систематизация знаний по вопросам ЗОЖ
5	Итоговая выставка «Жизнь, здоровье, мир»	Май	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя, зам. директора по ОД	Отчёты классов
6	Пресс – конференция «Наш выбор – наше здоровье» (совместно с законными представителями)	Май	Педагоги, выполняющие обязанности классного руководителя, зам. директора по ВР	Мини – отчёт каждого участника проекта
7	Старт летней кампании «Мои шаги к здоровью»	Июнь	Зам. директора по ВР	Составление эскиза – схемы работы на лето

## **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ**

Важнейшим направлением в работе учреждения образования станет активное приобщение детей к физкультуре, спорту, и здоровому образу жизни. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

Технология дифференцированного обучения – индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

## **СТРУКТУРА ОРГАНОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ**

Структура самоуправления в рамках проекта тесно взаимосвязана с игровым сюжетом и представляет собой двухступенчатую систему: общешкольный (в пределах одной возрастной группы) уровень; классный (командный) уровень.

Основным органом самоуправления данного игрового проекта является ККК – Комитет Капитанов Команд, в который входят представитель классных коллективов – капитаны.

Работу ККК курирует педагог-организатор и учитель физической культуры и здоровья.

Классный (командный) уровень самоуправления возглавляет капитан команды (под непосредственным руководством классного руководителя), регулирует и координирует работу всех членов классного самоуправления.

Команду класса на мероприятия возглавляет капитан.

Один раз в четверть проводится заседание Комитета Капитанов Команд, в ходе которого происходит подведение итогов за четверть, в случае необходимости заслушивается отчет о жизнедеятельности команды, проходит подсчет заработанных баллов по следующей схеме:

### Начисление баллов:

- + трудовой десант – 10 баллов максимально;
- + подготовка и участие в мероприятии - 10 баллов максимально;
- + 1 место в любом мероприятии – 15 баллов;
- + 2 место – 10 баллов;
- + 3 место – 5 баллов.

### Снятие баллов:

- + опоздание на мероприятие – 5 баллов;
- + оскорбление друг друга – 3 балла;

✚ опоздание – 1 балл.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Сотрудничество педагогов, законных представителей, ГУО «Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи», Управление образования Мостовского райисполкома, Мостовский ОВД, РОЧС, Рогозницкая амбулатория, КСУП «Имени Адама Мицкевича», доверительные отношения в процессе подготовки и проведения любых форм популяризации медицинских знаний среди детей, ориентация на саморазвитие и мотивирование индивидуальной потребности в самосовершенствовании должны улучшить качество деятельности по формированию потребности в здоровом образе жизни. Это приведёт к снижению уровня заболеваемости, к повышению уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и к формированию готовности его пропагандировать, а также к увеличению числа учащихся, занятых во внеурочное время.

## **ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ И ОГРАНИЧЕНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

- низкая мотивация отдельных учащихся и законных представителей в процессе реализации проекта;
- недостаточный уровень материально – технического и научно – методического сопровождения проекта.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Представленный проект направлен на создание благоприятных условий для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их личностного потенциала, содействие формированию ключевых компетенций ЗОЖ, воспитание навыков культуры поведения, бережливости, заботы о своём здоровье через включение их в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность в разновозрастном коллективе.

Считаем, что поставленные в проекте задачи нами будут выполнены, намеченная цель будет достигнута, представленные материалы можно дополнять и применять в работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бесова М.А., Старовойтова Т.А. Шестой школьный день- день игры, познания, труда, общения.-Мозырь: ООО ИД “Белый ветер”, 2009.
2. Воронова, Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. Воронова. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.
3. Винокурова, Н.В. Увлекательный день суббота // Веснік адукацыі. — 2007.- № 11. - с.43-47.
3. Волохова Н.Г. и др. Сценарии школьных праздников. Часть I. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2012.
4. В помощь педагогу-организатору. – Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт», 2004.
5. Гребенкина Л.К. и др. Сценарии классных часов. Части I-II. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2009.
6. Емельяничик, Л.В. Шестой школьный день: каждый должен найти себе занятие по душе // Веснік адукацыі. — 2005.- №4. - С.34-36.
7. Лизинский В.М. Приемы и формы в воспитании. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2014.
9. Методические аспекты совершенствования воспитательной работы в шестой школьный день // Зб. нармат. дак. Мін-ва адукацыі Рэсп. Беларусь.- 2008.- №21.- С.11-54.
10. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 годы. (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 24.05.2011 №16).
11. Стецкая, Н.А. Взаимодействие школы и семьи по организации свободного времени учащихся в шестой школьный день // Столичное образование.- 2003. - №11. – С.16-18.
13. Шестой школьный день: пособие для педагогов учреждений образования, учреждений дополнит. образования детей и молодежи / А.С. Никончук [и др.]; под ред. А.С. Никончука. – Минск: Нац. ин-т образования, 2014.