***МКОУ «Кищинская многопрофильная гимназия»***

***Проект***

«**МОЕ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»**

**Номинация:**

**Формирование здорового образа жизни детей и молодежи.**

**Кища 2017г**

**Деятельность в рамках реализации проекта.**

**Название проекта: Мое здоровье в моих руках.**

Краткое описание проекта

Здоровье подрастающее поколения -это проблема не только социальная, но и нравственная, ребенок сам должен уметь быть здоровым, чтобы в последствии показать хорошие результаты во всех начинаниях, то есть главным образом воспитать в себе культ здорового образа жизни. Школа может помочь в этом и стать важнейшим звеном в социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население и на данный момент социализации личности формируется как индивидуальное здоровье ребенка, так и здоровье всего общества. Мы понимаем, что живем в трудный жизненный период, и поэтому именно молодое поколение находится в очень трудной жизненной социально-педагогической ситуации. Дети и подростки, находясь под воздействием стрессовых ситуаций не готовы к определению жизненного стиля. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышло употребление наркотических веществ курительных смесей позволяющие спрятаться от действительности различные виды злоупотреблении психоактивными веществами и алкоголем, повышение количества правонарушений, компьютерная и Интернет зависимость.

Мы предлагаем детям и подросткам развивать свои способности, приобретать социальный опыт. Своими силами обеспечить себе активную, полноценную насыщенную здоровьем жизнь. Сама доброжелательная атмосфера в гимназии, на базе которого реализуется проект, является факторами приобщения детей к ценностям духовной культуры, формирует культуру здорового образа жизни.

**Обоснование проекта**

Нашему государству нужно здоровое нравственно- устойчивое, социально-адаптированное, с активной жизненной позицией, интеллектуально-развитое подрастающее поколение.

Состояние здоровья подрастающего поколения, образ жизни- важнейший показатель благополучия общества.

Только здоровая и активная личность может качественно усвоить знания, максимально полно их реализовать и эффективно адаптироваться в развивающем обществе.

**Цель проекта**

1) Создание благоприятных условий для сбережения и укрепления здоровья.

2) Осуществление мероприятий по формированию здорового образа жизни, направленных на развитие творческих способностей ребенка, на улучшение физической подготовки ребенка, на формирование активной жизненной позиции.

3) Сформировать у детей негативное отношение к вредным привычкам (алкоголизму ,табакокурению, наркомании)

**Основные благополучатели проекта.**

**Учащиеся старшего звена.**

**География реализации проекта**

Республика Дагестан. Дахадаевский район (Посетить музей кубачинских изделий ,поездка в селение Ицари с целью посетить Ицаринский парк, поход в Кала-Карейш). Город Дербент (поездка в Дербент с целью посетить крепость «Нарын-кала»).Буйнакский район( поездка в район с целью посетить Сулакский коньен). Гунибский район (посетить турбазу Орлиное гнездо).

**Сроки реализации проекта – январь по ноябрь 2018год**

**Команда проекта:**

**1)Учитель физкультуры –** Зулпикарова Салимат Абдулкаримовна( спортивные мероприятия)

**2) Заместитель директора по ВР –**Хизриева Разият Магомедовна

**3) Учитель музыки –** Ибиев Алиасхаб Ибрагимович

**4) Учитель истории** – Курбанов Ибрагим Магомедович

**5)Учитель начальных классов** –Курбанова Наида Ибрагимовна

**Смета расходов на реализацию.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование статьи расходов** | **Ед.изм** | **Стоимость** | **Кол-во** | **сумма** |
| **1.** | **форма** | **20** |  |  |  |
| **1.1** | **Футболка с надпись «Мое здоровье в моих руках»** |  | **400** | **20** | **8000** |
| **1.2** | **Бесболка** |  | **200** | **20** | **4000** |
| **2.** | **Поездка** |  |  |  |  |
| **2.1** | **с.Кубачи** | **1** | **100** | **20** | **2000** |
| **2.2** | **питание** | **1** | **250** | **20** | **5000** |
| **2.3** | **с.Ицари** | **1** | **300** | **20** | **6000** |
| **2.4** | **Кала-корейш** | **1** | **-** | **20** | **-** |
| **2.5** | **Питание** | **1** | **200** | **20** | **4000** |
| **3.** | **Поездка в город Дербент** | **1** | **300** | **20** | **6000** |
| **3.1** | **Питание** | **1** | **300** | **20** | **6000** |
| **4.** | **Поездка в Буйнакский район** | **1** | **800** | **20** | **16000** |
| **4.1** | **Питание** | **1** | **400** | **20** | **8000** |
| **5.** | **Поездка В Гунибский район** | **1** | **900** | **20** | **18000** |
| **5.1** | **Питание** | **1** | **500** | **20** | **10000** |
|  |  |  | **4950** |  | **99000** |

**Итоговая сумма расходов на реализацию проекта:**

**99000р. (девяносто девять тысяч)**

**Фазы реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Подготовка к мероприятию** | **Дата проведения мероприятия** | **План проведения мероприятия** | **Информационное сопровождение мероприятия.** |
| **1** | Для чего быть здоровым | 17.01.2018 | Провести анкетирование учащихся 8-10 классов | Предлагается тест для анкетирования. Результаты теста объявить учащимся в процентном соотношении |
| **2** | Составление дневников здоровья | 24.01.2018 | Составить режим дня, рацион питания | Режим дня учащимся нужен для кардинального изменения жизни в лучшую сторону. В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессе роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей. |
| **3** | Классный час «активные виды здорового образа жизни» | 31.01.2018 | Показать учащимся 8-10 классов видео-фильмы о здоровом образе жизни и после просмотра провести диспут | Здоровье – ценность человека. Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач родителей. Его формированием также занимается и школа. |
| **4** | Наш выбор- успешная жизнь | 7.02.2018 | Показать учащимся 8-10 классов видеофильм «Наш выбор-успешная жизнь» После просмотра обсуждение. | Успех следует измерять не сколько положением которого человек достиг в жизни, сколько теми препятствиями, какие кон преодолел, добиваясь успеха. |
| **5** | Разговор о правильном питании | 28.02.2018 | Беседа с учащимися 8-10 классов о правильном питании | Учащиеся должны знать основы личной гигиены и охраны своего здоровья и овладеть элементарными навыками здорового питания. |
| **6** | Занятия в спортивном зале | Раз в месяц в течение срока реализации проекта | 1.Перетягивание канаты.  2.Игры с бегом на скорость  3. Эстафета по полосе препятствий  4.Игры с метанием на дальность и в цель и т.д. | Значительное место в подвижных играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств. Главное содержание подвижных игр составляют действия с мячом, прыжками, метание в цель, сопротивление силой, бег с преодолением препятствий. |
| **7** | Мы за здоровый образ жизни | 14.03.2018 | Провести конкурс между учащимся 8,9,10 классов на лучший рисунок, стенгазета и плакат | Формирование у детей активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни. |
| **8** | Секреты здоровья, секреты красоты | 04.04.2018 | Организовать встречу учащихся 8-10 классов с медицинским работником | Для молодых людей самое важное в современном обществе красота и здоровье .Самое дорогое у человека- это здоровье. |
| **9** | Организация культурно массового отдыха | 15.04.2018 | Организовать поездку в город Дербент. Посетить крепость «Нарын-кала». Посмотреть старый город и крепостные сооружения города Дербент. | Познакомить учащихся с целью постройки. «Нарын-кала» - главная достопримечательность одного из древнейших городов мира-Дербент. Посетить музей. |
| **10** | Спортивные соревнования | 25.04.2018 | Легкая атлетика  (бег, прыжки, метание) | Большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. |
| **11** | Организовать поездку в с.Кубачи | 1.05.2018 | Посетить музей кубачинских изделий | Познакомить с особенностями работы кубачинских мастеров. Развивать познавательную деятельность воспитанников. |
| **12** | Профилактика административных правонарушений | 16.05.2018 | Организовать встречу с учащимися 8-10 классов инспектора по делам несовершеннолетних. Показать видео- фильмы о правонарушениях несовершеннолетних. | Встреча с подростками и проведение профилактических бесед является неотъемлемой частью совместной работы школы и инспектора по делам несовершеннолет -них. В ходе беседы школьники узнать об уголовной ответственности несовершеннолетних. |
| **13** | Профилактика вредных привычек | 23.05.2018 | Организовать конкурс плакатов между учащимися 8-10классов.Со спортом дружить – здоровым быть. | В этом конкурсе раскрывается творческая индивидуальность и развивается социальная активность молотового поколения. |
| **14** | Поход в « Кала-корейш» | 6.06.2018 | Пеший поход черед с.Дибгалик Дахадаевского района | Кала- Корейш представляет собой лабиринт из древних построек террасами спускающихся с вершины горы. Он включён в один из туристических маршрутов Дагестана. |
| **15** | Мы за чистое село | 13.06.2018 | Провести субботник, привлекая учащихся 8-10 классов. | Проведение субботника в школе имеет воспитательную и полезную трудовую функцию. Воспитывает трудовую и экологическую культуру учащихся. |
| **16** | Организация поездки в селение Ицари | 20.06.2018 | Посетить природный парк «Ицари» | Парк «Ицари»- историческое место.  В селении «Ицари» можно посмотреть живописные места и памятники истории. |
| **17** | Быть здоровым, значить быть успешным | 22.09.2018 | Заранее объявить учащимся 8-10 классов конкурс презентаций «быть здоровым модно» | В ходе этого конкурса раскрывается творческие способности учащихся. Учащиеся овладевает знаниями медицины, права осознавая то, что здоровье –главная составляющая качества жизни. |
| **18** | Организация поездки в Гунибский район | 13.10.2018 | Посетить туристическую базу «Орлиное гнездо» | Орлиное гнездо чудесное место. В близи от турбазы находится ряд культурно-исторических и природных достопримечательностей. |
| **19** | Подведение итогов «Мое здоровье в моих руках» | 30.11.2018 | Школьный концерт | В течении месяца готовим общешкольный концерт. |