

Справка
О проведении недели психологии
«Мы за здоровый образ жизни!»
в ГБОУ ЦО «Эрудит» в 2022г.

Ответственный: педагог-психолог ГБОУ ЦО «Эрудит» Николова Л.Б.

Участники: участники образовательного процесса 1-4 классов.

Сроки: 31.03.2022.- 07.04.2022г.

Цели: пропаганда здорового образа жизни, через развитие знаний о сохранении и укреплении здоровья.

Формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.

Задачи:

- расширить представление детей о здоровом образе жизни;
- сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- обучение использованию полученных умений и навыков в повседневной жизни;
- содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье и негативного отношения к вредным привычкам;
- ознакомить и закрепить имеющиеся знания о правилах гигиены;
- закрепление знания о полезной и вредной пище;
- пропаганда физкультуры и спорта.

Актуальность и обоснованность выбора темы:

- Неделя психологии на тему: «Мы за здоровый образ жизни!» представляет собой серию мероприятий, направленных на формирование у учащихся положительной мотивации к выбору здорового образа жизни.
- Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся.
- Поднятие престижа здоровой, активной жизни у участников образовательного процесса.

План проведения недели психологии
«Мы за здоровый образ жизни!»

Девиз недели психологии: **«Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство!»**

Здоровый образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые направлены на сохранение его физического, психического и социального здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни. Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Давайте же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ему: **«Здравствуй»!**

Дата	Форма	Название	Участники/ ответственные
31.03. 2022г.	Открытие недели психологии. Утренняя зарядка в классах	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Учащиеся 1-4 классов
В течении недели	Классные часы на тему «Компоненты здорового образа жизни»	- «Правильное питание – залог здоровья». - «Компьютер - польза или вред?». - «Вредные привычки». - «Польза физической активности».	Кл. руководители, воспитатели ГПД
В течении недели	Оформление классных уголков по ЗОЖ (демонстрация информационных материалов, буклетов о здоровом образе жизни).	«Уголок здоровья»	Кл. руководители, воспитатели ГПД.
01.04. 2022г.	Выставка книг в библиотеке о пользе ЗОЖ	«Здоровым быть-здорово»	Библиотекарь
В течении недели	Подвижные игры на свежем воздухе»	«Мы дружим с физкультурой»	Воспитатели ГПД.
01.04. 2022г.	Шахматный турнир	«Умный спорт»	В.Т. Едзаев, педагог по шахматам, учащиеся 2-4 кл.
04-07.04. 2022г.	Игры в сенсорной комнате. Оздоровительная гимнастика.	«Релаксационные перемены» «Здоровые ножки бегут по дорожке»	Психолог
04-05.04. 2022г.	Тренинговые занятия по профилактике ЗОЖ	«Наше здоровье - в наших руках»	Студенты-практиканты ГБОУ ВО СОГУ, 1-б, 2-а,3-а кл.
В течении недели	Презентации по формированию компонентов ЗОЖ	«Мы за здоровый образ жизни»	Психолог, 1-а,1-в,1-г,1-д,1-е, 2-б, 3-б
04-06.04. 2022г.	Арт-терапия	Рисуем ЗОЖ	Воспитатели ГПД, учащиеся 1- 4 кл.
05.04. 2022г.	Демонстрация мультфильма	12 правил ЗОЖ	Психолог, студенты-практиканты ГБОУ ВО СОГУ, 1-3 кл.
06.04. 2022	Онлайн-викторина	«Время знаний»	Психолог, учащиеся 2-а,3-б кл.
7.04.2022	Интеллектуально-познавательная викторина	«Я выбираю здоровый образ жизни»	Психолог, воспитатель ГПД 4 кл, учащиеся 4-а класса.
7.04.2022	Оформление в холле стенда ко Дню здоровья. Выставка детских рисунков	«День здоровья»	Психолог, воспитатели ГПД, учащиеся 1-4 классов.
8.04.2022	Подведение итогов недели психологии, фотоотчет. Размещение информации об итогах недели, посвященной ЗОЖ на сайте ОУ.	Справка	Психолог

Неделя психологии, приуроченная ко Дню здоровья, началась с проведения утренней зарядки в классах.

В рамках «Недели здоровья» были задействованы все классы начальной ступени.

В информационных уголках классов демонстрировались картинки, буклеты на тему здорового образа жизни. Воспитатели провели тематические классные часы, беседы на тему «Правильное питание - залог здоровья», «Компьютер - польза или вред?», «Вредные привычки», «Уроки безопасности», «Польза физической активности».

В течение Недели ребята рисовали картины на соответствующую тематику, пропагандируя здоровый образ жизни.

Во время прогулки, на свежем воздухе, проходили подвижные игры с целью повышения социальной активности детей, сохранения и укрепления здоровья обучающихся младших классов:

1. Игра «Ежики».
2. Игра «Волк и семеро козлят».
3. Игра «Рыбалка».
4. Игра «Любопытная варвара».
5. Игра «Живое кольцо».

Библиотекарь школы Атаева Ф.В. оформила выставку книг «Здоровым быть-здорово». На стенде представлены книги о здоровье, о профилактике табакокурения, о важности двигательной активности и т.д.

01.04.2022г. был организован шахматный турнир «Умный спорт» под руководством Едзаева В.Т.с участием обучающихся 2-4 классов.

Педагогом-психологом проведены презентации просветительских видеороликов с применением интерактивной доски. Также, в течение недели, психологом были организованы «релаксационные перемены» в сенсорной комнате. Применялись арттерапия, песочная терапия, оздоровительная гимнастика для профилактики плоскостопия «Здоровые ножки бегут по дорожке», психологические разгрузки и разнообразные игры. Дети активно пользовались сухим бассейном, набором мягких модулей, различными играми.

После информационных часов учащиеся 2-а и 3-б классов приняли участие в онлайн викторине «Время знаний», где получили дипломы.

К участию Недели психологии были привлечены студенты психолого-педагогического факультета ГБОУ ВО СОГУ, проходящие психолого-педагогическую практику в школе. Ими были проведены тренинговые занятия «Наше здоровье - в наших руках» с демонстрацией мультфильма «12 правил ЗОЖ».

В 4-а классе прошла интеллектуально-познавательная викторина «Я выбираю здоровый образ жизни» с применением интерактивной доски.

В завершении Недели в холле был оформлен стенд ко Дню здоровья, на которой также была организована выставка детских рисунков (по материалам проведенных мероприятий).

Учащиеся приняли активное участие в мероприятиях. Неделя завершилась подведением итогов. Победители были награждены дипломами.

Вывод: план Недели психологии «Мы за здоровый образ жизни!» сформировать начальные представления у детей о здоровом образе жизни - реализован. Проведена просветительская работа и пропаганда здорового образа жизни среди учащихся. Демонстрировались значения здорового образа жизни в становлении личности человека. Дети активно принимали участие в мероприятиях Недели. С удовольствием организовали выставку рисунков, были заинтересованы своими успехами в интеллектуальных конкурсах, проявили творчество.

Таким образом, работа по проекту «Недели здоровья», выполнена. Заложена мотивация у детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни.

Педагог-психолог



Николова Л.Б.



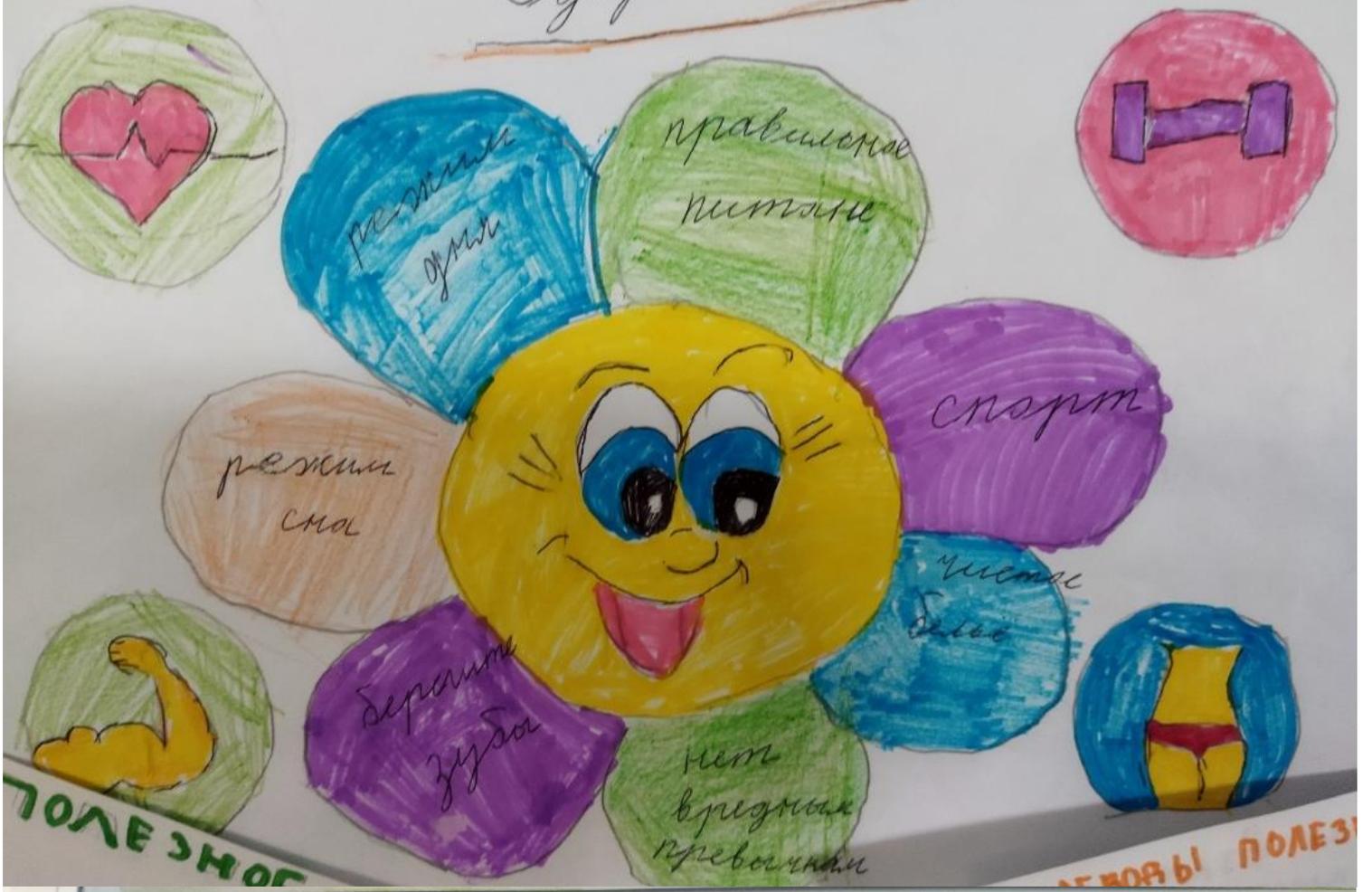








Здоровый образ жизни



СПОРТ - ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ!



МОЖНО

НЕЛЬЗЯ



ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы для детей и педагогов

ДИПЛОМ

награждается
Катмазова Мария

8

ПОБЕДИТЕЛЬ (II место)
Всероссийской викторины «Время знаний»
«Здоровый образ жизни»

Руководитель: педагог-психолог **Николова Л.Б.**
ЦО "Эрудит"
РСО-Алания г. Владикавказ
vis-22-484853

Председатель жюри
Бадаева Л.И.

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"
Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.
Апрель, 2022 г.
edu-time.ru

ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы для детей и педагогов

ДИПЛОМ

награждается
Койбаева Самира

8

ПОБЕДИТЕЛЬ (I место)
Всероссийской викторины «Время знаний»
«Здоровый образ жизни»

Руководитель: педагог-психолог **Николова Л.Б.**
ЦО "Эрудит"
РСО-Алания г. Владикавказ
vis-22-484849

Председатель жюри
Бадаева Л.И.

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"
Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.
Апрель, 2022 г.
edu-time.ru

ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы для детей и педагогов

ДИПЛОМ

награждается
Елизаров Арсений

8

ПОБЕДИТЕЛЬ (III место)
Всероссийской викторины «Время знаний»
«Здоровый образ жизни»

Руководитель: педагог-психолог **Николова Л.Б.**
ЦО "Эрудит"
РСО-Алания г. Владикавказ
vis-22-484847

Председатель жюри
Бадаева Л.И.

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"
Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.
Апрель, 2022 г.
edu-time.ru

609-110610
yubeni 2022 г.
свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.
организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"

ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы для детей и педагогов

ДИПЛОМ

награждается
Койбаева Самира

8

ПОБЕДИТЕЛЬ (I место)
Всероссийской викторины «Время знаний»
«Здоровый образ жизни»

Руководитель: педагог-психолог **Николова Л.Б.**
ЦО "Эрудит"
РСО-Алания г. Владикавказ
vis-22-484849

Председатель жюри
Бадаева Л.И.

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"
Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.
Апрель, 2022 г.
edu-time.ru