

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ПИКАЛЕВО
ИМЕНИ Н.И. ЖЕБКО»

Проект по здоровому образу жизни
«Спортсмены - за здоровый образ жизни!»

Автор проекта
Тренер-преподаватель: Юналайнен Юлия Алексеевна

2022 год

Данный проект разработан с использованием здоровьесберегающих технологий и реализует системно-деятельностный подход в воспитательном процессе. Проект направлен на расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека и может быть взят за основу для организации внеурочной деятельности.

Паспорт проекта

Направление проектирования: «Здоровье сбережение и здоровый образ жизни»

Информация о заявителе: МБОУ ДО «Детская юношеская спортивная школа города Пикалево им. Н.И. Жибко» Бокситогорского района Ленинградской области.

Автор и руководитель проекта: Юналайнен Ю.А., тренер-преподаватель отделения плавания.

Партнёры:

1. родители обучающихся;
2. педагоги СШ;
3. штатный медработник;
4. представители учреждений дополнительного образования.

Участники проекта: обучающиеся этапа начальной подготовки 1-2 года обучения.

Сроки реализации проекта:

Предполагаемая дата начала проекта: сентябрь 2022 г.

Предполагаемая дата окончания проекта: июнь 2023 г.

Продолжительность проекта: учебный год

Далее ежегодно, начиная с 1 сентября.

Краткое содержание идеи проекта

Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности о деятельности детских учреждений дополнительного образования г. Пикалево, предоставляющих возможность активного и полезного проведения свободного времени, развития творческих способностей учащихся. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Проблема, на решение которой направлен проект.

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции:

увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Цель: расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с деятельностью учреждений дополнительного образования с целью повышения мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

- Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.

- Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.

2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.

3. Снижение уровня заболеваемости в группе.

Деятельность в рамках проекта

1. Реализация проекта начинается с мониторинга физического здоровья обучающихся. Необходимо изучить медицинские карты, поговорить с врачом СШ о группах здоровья, выявить показатели физической подготовки обучающихся.

2. Провести анкетирование обучающихся с целью выяснения их желания участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта.

3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта.

4. Малый педсовет с педагогами СШ с целью выяснения их заинтересованности в данном проекте.

5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы.

Обучающиеся делятся на 4 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

Первая группа должна познакомиться с деятельностью спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер»: собрать информацию о режиме работы, выяснить, какие услуги может оказать центр, приобрести буклеты и проспекты о работе центра. Им предстоит подготовить и провести

спортивные соревнования и подготовить комплекс общеукрепляющих физических упражнений.

Вторая группа получает аналогичное задание собрать информацию о деятельности центра дополнительного образования детей. Обучающимся этой группы поручается собрать материал для альбома «Моё свободное время» и подготовить его презентацию.

Третья группа должна посетить МУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс» г. Пикалево, договориться с представителем о проведении лекции, приобрести видеофильм и научно-популярную литературу.

Четвёртой группе поручается собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого им необходимо воспользоваться Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с медиком СШ.

В подготовке и проведении театрализованного представления «Суд над вредными привычками» предполагается задействовать всех участников проекта.

Контроль

В ходе реализации проекта необходимо осуществлять промежуточный контроль в форме отчётов всех участников проекта, которые показывают уровень подготовки и помогают своевременно выявить возможные разногласия и противоречия, мешающие выполнению проекта. Такие отчёты помогают понять, в какой степени участники проекта – команда единомышленников. Текущий контроль осуществляется учителем, родителями, самими участниками проекта.

План-график мероприятий

1. Оформление информационного стенда о деятельности учреждений «Лидер» и БЦДОД - сентябрь.
2. Лекция «Жизнь без наркотиков» с использованием видеофильма - октябрь.
3. Презентация фотоальбома «Моё свободное время» - ноябрь.
4. Театрализованное представление «Суд над вредными привычками» - декабрь.
5. Спортивные соревнования «Весёлые старты» - февраль.
6. Лекция–презентация на тему «Ты – то, что ты ешь!» - март.
7. Конкурс на лучшее вкусное и полезное блюдо – апрель - май.
8. Разработка комплекса общеукрепляющих физических упражнений. Создание видеофильма – май – июнь.

Показатели:

Основным критерием результативности деятельности в процессе осуществления проекта будет выступать критерий сформированности у школьников правильного понимания здорового образа жизни.

Основными показателями такого критерия будут служить:

- Активизация познавательной деятельности обучающихся.
- Информированность по теме проекта.

- Активный образ жизни (занятия спортом и творчеством, посещение кружков по интересам).

Предполагаемые методы регистрации показателей: наблюдение и анкетирование учащихся и родителей на разных этапах реализации проекта, анализ результатов.

Устойчивость проекта

Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу классными руководителями любого класса для организации внеурочной деятельности.

Литература:

1. Журнал «Классный руководитель».
2. Е. С. Полат «Обучение в сотрудничестве» («ИЯШ» 2000 № 1)
3. «Физкультура и закалывание в семье» (М. 1984)
4. А. А. Леонтьев «Психология общения» (М. 1997)