ЗАЯВКА

**на участие в муниципальном этапе областной акции «Я – гражданин России» в 2015 – 2016 учебном году**

Название социального проекта **«Мы за здоровый образ жизни»**

Номинация **«Пропаганда здорового образа жизни»**

Полное наименование образовательной организации **Муниципальное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодёжи» детско – юношеский клуб «Чайка»**

Ф.И.О. руководителя проекта, должность, телефон организации **Мануйлова Людмила Петровна, педагог – организатор, 8(351 39) 3-10-15**

Адрес и телефон образовательной организации **456618, г. Копейск, ул. Ленина, 48 т. 8(351 39) 3-51-36**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

**Паспорт проекта**

**Направление проектирования:**  Развитие здорового образа жизни, сохранение и развитие физического и психоэмоционального здоровья подрастающего поколения Копейского городского округа

**Информация о заявителе:** Муниципальное учреждение дополнительного образования «ДТДиМ» детско – юношеский клуб «Чайка»

**Авторы: Савицкий – Путин Никита**

 **Габжилова Виталина**

 **Черепанова Валерия**

 **Черепанова Виктория**

**Руководитель проекта**: Мануйлова Людмила Петровна педагог – организатор ДЮК «Чайка»

**Партнёры:**

1. учащиеся ДЮК «Чайка»

2. родители Савицкая – Путина Татьяна Александровна

4. педагоги дополнительного образования ДЮК «Чайка»

5. депутат городского Собрания депутатов Копейского городского округа Фендель Юрий Викторович

**Участники  проекта:**

Учащиеся ДЮК «Чайка»

Учащиеся МОУ СОШ № 48

Учащиеся МОУ СОШ № 1 4-в класс

**Сроки реализации проекта:**

Дата начала проекта: сентябрь 2015 г.

Дата  окончания проекта: март 2016 г.

**Продолжительность проекта**: 8 месяцев

**Актуальность темы**.

 На современном этапе проблема профилактики здоровья учащихся является одной из самых актуальных.

Формирование здорового образа жизни и интереса к спорту должно осуществляться уже с детства. В России в настоящее время формирование здорового образа жизни стало государственным приоритетом, ведь здоровая нация – это основа социально – экономического процветания нашей страны. С целью популяризации здорового образа жизни и привлечения максимального числа граждан к занятиям спортом в стране реализуется Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2016годы».

      В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

      Проблема охраны здоровья учащихся в наше время стоит очень остро. Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что залогом хорошего самочувствия учащихся является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний.

В начале учебного года мы выяснили, что из 150 учащихся, постоянного состава, только 1/3 посещает спортивные секции или периодически участвует в спортивных соревнованиях, а остальные очень пассивны к спорту.

Из переменного состава, а это около 60 человек, более половины активно занимаются спортом. Учащиеся переменного состава участвуют за команду клуба в соревнованиях: теннис, футбол, весёлые старты.

Формирование здоровья ребенка в школьном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа ведется в этом направлении во внеурочное время. Правильно организованная развивающая среда дает учащемуся возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими учениками, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши учащиеся будут физически здоровы, активны, коммуникабельны.

 Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Очень жаль, что мы начинаем задумываться о здоровье тогда, когда оно практически потеряно.

Древние говорили: «Здоровый дух в здоровом теле», тем самым они подчёркивали, что приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое. Можно из этого сделать вывод: если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить.

Учитывая все вышеизложенное, перед нами появилась необходимость разработки и реализации проекта о пропаганде здорового образа жизни, используя современные образовательные технологии.

**Цель проекта:**

Формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно – психического здоровья.

**Задачи проекта:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся и формирования у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью;

- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

- способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.

- содействовать  формированию личной ответственности за собственное здоровье.

**Объёмы и источники финансирования проекта** (депутатские и личные средства депутата) Депутат городского Собрания депутатов Копейского городского округа Фендель Юрий Викторович

**Смета расходов на реализацию проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/н | Наименование товара | количество | цена | Сумма  |
| 1. | Пресс дуга | 1 | 2100-00 | 2100-00 |
| 2. | Стенка шведская | 1 | 4200-00 | 4200-00 |
| 3. | Дорожка беговая механическая | 1 | 8800-00 | 8800-00 |
| 4. | Велотренажёр магнитный | 1 | 5850-00 | 5850-00 |
| 5. | Мяч футбольный | 4 | 450-00 | 1800-00 |
| 6. | Мяч волейбольный | 1 | 500-00 | 500 |
| 7. | Мяч баскетбольный | 2 | 425-00 | 850-00 |
| 8. | Манишки  | 10 | 150-00 | 1500-00 |
| 9. | Грамоты, призы, медали |  |  | 1500-00 |
| 10. | Итог |  |  | 27.100-00 |

**Содержание проекта**

Проект «Если хочешь быть здоров – будь: это правильный путь!» разработан с целью приобщения учащихся к здоровому образу жизни в течение учебного года.

Проект предполагает повышение уровня информированности о деятельности детских учреждений дополнительного образования города Копейска, 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.

Данный проект предполагает **внеурочную деятельность** по формированию у обучающихся здорового образа жизни через следующие **формы работы**, как:

- профилактические беседы;

- конкурсы;

- подвижные игры на свежем воздухе;

- игровые программы;

- соревнования, турниры;

- видеопродукция;

- конкурс юных велосипедистов;

- презентации

**Проблема, на решение которой направлен проект**

Наше будущее зависит от сегодняшних учащихся, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы здоровье многих обучающихся ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество учащихся, имеющих хронические заболевания. Вызывает обеспокоенность большое число курящих учащихся. Вовлечение учащихся в реализацию проекта поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

**Критерии эффективности проекта**

Для того чтобы проект заработал, нужно создать такие условия, чтобы каждый участник проекта (учащиеся и педагоги) нашли своё место, с удовольствием относились к своим обязанностям и поручениям, и активно участвовали в предложенных мероприятиях. Для выполнения этих условий разработаны следующие критерии эффективности:

1.Постановка реальных целей и планирование результатов проекта.

2.Заинтересованность педагогов и учащихся в реализации проекта, благоприятный психологический климат.

3.Удовлетворённость учащихся и педагогов предложенными формами работы.

**Для реализации главной цели необходимо:**

* Кадровое обеспечение
* Материально – техническое обеспечение
* Информационно – методическое обеспечение (материал по пропаганде знаний о здоровом образе жизни)

Каждый участник проекта получил на руки рекомендации о компонентах здорового образа жизни и «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

**Мы считаем, что предполагаемые проектом действия:**

- привлекут внимание широкого круга общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся;

- будут стимулировать государственные структуры на реализацию Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2016годы»;

- будут содействовать различным организациям, занимающимся детьми, и специалистам в решении проблем, с которыми сталкиваются учащиеся в современном обществе

- помогут через средства массовой информации узнать о пользе спорта, о правильном питании, о пользе двигательной активности и мн.др.

**Ожидаемые результаты:**

* Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.
* Улучшение состояния здоровья учащихся, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
* Увеличение числа учащихся,  занятых во внеурочное время в спортивных объединениях и секциях.
* Осознание школьниками необходимости разумного проведения досуга.
* Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
* Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

**Прогнозируемые результаты**

* Понимание учащимися, что здоровый образ жизни – основа полноценного развития.
* Учащиеся испытывают осознанную потребность, и необходимость соблюдения правил личной гигиены, режима дня, занятий физической культурой, выполнение ежедневной утренней зарядки, в правильном полноценном питании.
* Сформировано сознательное отношение к своему здоровью, самому ценному – человеческой жизни и чувство ответственности за своё поведение.
* Формируются умения, связанные с проектной деятельностью.

**ПЛАН РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/н |  | Сроки |
| 1. |  Анкета «Как ты относишься к своему здоровью?» | сентябрь |
| 2. | Составление и утверждение плана работы клуба по формированию здорового образа жизни на 2015 – 2016  | сентябрь |
| 3. | Городской турнир по мини – футболу среди клубов по месту жительства  | ноябрь |
| 4. | - Городской турнир по настольному теннису среди клубов по месту жительства  | январь |
| 5. | - Городской турнир по шашкам среди клубов по месту жительства  | март |
| 6. |  «Весёлые старты» для объединений клуба  | сентябрь |
| 7. | - День защитника Отечества: спортивно – интеллектуальное состязание «Вперёд, мальчишки!»  | февраль |
| 8. | «Фигурное вождение велосипеда», «Спортивная эстафета» - спортивные состязания | Сентябрь - октябрь |
| 9. | - Профилактические беседы: «Я и компьютер», «Как уберечься от гриппа», «Мороз не велик, да стоять не велит», «Осторожно, гололёд!», «Минутки безопасности по ПДД», «Минутки здоровья», «Как вести себя в конфликте», «Правильное питание – залог долголетия», «Мир твоих увлечений» и др.  | В течение года |
| 10. | «День спорта»: викторина «Знатоки спорта», клубный турнир по шахматам (март) | Март |
| 11. | - «Богатырские потешки» - спортивно – интеллектуальная игра  | Декабрь |
| 12. | - Выставка рисунков «О спорт, ты мир!»  | Сентябрь, январь |
| 13. | - Подвижные игры: «Сильные, ловкие, быстрые», «Час рекордов», «Сегодня будем побеждать» и др.  | В течение года |
| 14. | - «День спорта»: викторина «Знатоки спорта», клубный турнир по шахматам  | Март  |
| 15. | Выпуск листовок, памяток на темы о здоровом образе жизни | В течение года |
| 16. | Просмотр видеопродукции  | В течение года |

**Устойчивость проекта**

Учитывая актуальность направления, данный проект может быть продолжен и расширен. Данный проект может быть использован или взят за основу образовательными организациями для организации внеурочной деятельности.

**ИТОГИ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ**

**«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

      В течение сентября – марта 2015-2016 учебного года учащиеся клуба принимали участие в реализации социально-значимого проекта «Мы за здоровый образ жизни!» Работа проводилась в часы проведения внеурочной деятельности.

**После завершения проекта учащиеся смогли:**

**-** убедить себя участвовать в различных спортивных соревнованиях, турнирах;

- смогли открыто отказаться от вредных привычек;

- назвать полезные продукты питания;

- показать, как правильно сидеть за рабочим местом;

- назвать рецепт долголетия;

- назвать пословицы, загадки, сказки и стихи о ЗОЖ;

- приобрели навыки группового взаимодействия, умение работать в коллективе;

- приобрели способности, знания и умения, позволяющие осмыслить свое место в мире, выбор ценностных, целевых, смысловых установок для своих действий;

      Мы считаем, что цель проекта достигнута,  учащиеся задумались о своём здоровье. Нашей группе понравилась работа, которая проводилась во время проекта, очень запомнилась: И работа на этом не должна закончиться, я думаю, ребята будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много.  По итогам работы учащимся были объявлены благодарности в устной форме пер.

Литература:

1. Л.Н. Воронецкая, Е.А. Попок «Здоровый я – здоровая страна», Деятельность классного руководителя, Минсе, «Красико – Принт», 2007
2. Л.В. Пенкрат, «Творческие проекты в школе», Деятельность классного руководителя, Минсе, «Красико – Принт», 2010
3. Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова «Играйте на здоровье», «Моск. правда», 1999г.
4. О.Е. Громова, «Спортивные игры для детей», М., Творческий центр, 2008
5. Г.П. Болонов, Н.В. Болонова, «Сценарии спортивно – театрализованных праздников», М., «Школьная Пресса», 2005
6. Дополнительное воспитание ж., №4, 2013
7. Физическая культура в школе ж., №2 2014

**« Рецепт долголетия»:**

Соблюдать режим дня

Ежедневная утренняя зарядка

Здоровое питание

Прогулки на свежем воздухе

Полноценный сон

Занятия спортом

Одежда по сезону

Меньше стрессов, больше юмора

Долой вредные привычки

Жить в мире и согласии со своей семьей