**Проект**

**«Заряди Организм Жизнью»**

**Руководители проекта:**

Воспитатель

Шиляева Анна Владимировна

**Участники проекта:**

воспитанники 3 взвода

**Актуальность проекта**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос на первый взгляд достаточно прост и однозначен - вести здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Однако в современном обществе здоровый образ жизни - это сложное, многофункциональное явление.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Вот уже на протяжении десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни всего населения. Не вызывает сомнений необходимость дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни в различных слоях и социальных группах.

Важно иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, таких, как алкоголизм, курение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения. Главное выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в различных сторонах жизни человека.

**Цель проекта:** Формирование навыков ЗОЖ, изучение процесса формирования навыков ЗОЖ у воспитанников и его благотворительного влияния на здоровье человека.

**Задачи проекта:**

1. Дать определение понятию здорового образа жизни;

2. Определить главные направления здорового образа жизни человека;

3. Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;

4. Провести социологическое, физиологическое и физическое исследование среди воспитанников ЦПД;

5. Разработать рекомендации, которые помогут каждому начать вести здоровый образ жизни.

**Ожидаемый результат**:

Сформированность у воспитанников потребности и навыков в здоровом образе жизни.

**Объект:**

Участники: воспитанники 5-7 класс, воспитатели, медицинские работники, педагог-психолог, социальный педагог

Сроки проведения: долгосрочный (январь-май)

**Этапы реализации проекта**

**Первый этап подготовительный**

1. Подбор информации, написание конспектов по теме проекта, составление плана работы по проекту
2. Разработка анкет для воспитанников «Представление детей о здоровом образе жизни».
3. Разработка системы мониторинга результатов проекта.
4. Составление программы «Заряди организм Жизнью»

**Второй этап практический** - проводятся мероприятия согласно плану воспитательной работы и внеурочной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Содержание | Ответственные | | Продукт |
| 1. | Анкетирование «Представление о ЗОЖ» | январь | Провести анкетирование воспитанников с целью выяснения их желания участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта. | | Шиляева А.В. | Анализ результатов анкетирования. |
| 2. | Утренняя зарядка. | ежедневно | По разработанным комплексам упражнений | | Воспитанники, воспитатель | Презентация.  Комплексы утренний гимнастики |
| 3. | Подвижные игры на свежем воздухе. | ежедневно | Формирование навыков ЗОЖ | | Воспитанники, воспитатель | Подборка игр в соответствии с возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями воспитанников |
| 4. | Просмотр фильмов и презентаций о спорте. | 2 раза в месяц | Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью; | | Воспитанники, воспитатель | Каталог и видеотека. |
| 5. | Участие  в спортивных соревнованиях, мероприятиях. | 2 раза в месяц | Развитие физических качеств.  Воспитание активнойжизненной позиции.  Укрепление здоровья, | | Воспитанники, воспитатель | Положения, протоколы, фото отчет |
| 6. | Дополнительные спортивные занятия:  Тренажерный зал, бассейн, айкидо, волейбол, футбол и баскетбол, настольный теннис. | ежедневно | Профилактика, укрепление здоровья,  развитие физических качеств | | Тренера по секциям. | Участие в соревнованиях, результаты. |
| 7. | Просветительская работа | 1 раз в неделю | Формирование знаний и навыков ЗОЖ | | Воспитанники, воспитатель,  мед. Работники. | Результаты продуктивной деятельности воспитанников |
| 8. | Конкурсы по ЗОЖ | 1 раз в квартал | Формирование знаний и навыков ЗОЖ.  Воспитание активной жизненной позиции. | | Воспитанники, воспитатель. | Стенды, выставки, презентации, награды и т.д. |
| 9. | Мастер классы | 1 раз в месяц | Формирование знаний и навыков ЗОЖ.  Воспитание активной жизненной позиции. | | Воспитанники, воспитатель | Фото, видео материалы |
| 10. | Защита презентаций, проектов по теме: «Я выбираю ЗОЖ». | Май | Проверка знаний воспитанников по теме. | | Воспитанники, воспитатель | Проекты, презентации. |
| 11. | Итоговое мероприятие по теме( праздник, соревнования и т.п.) | Май | Сформированность и использование знаний и навыков ЗОЖ. | | Воспитанники, воспитатель | Сценарий, положение, фото, видео материалы |

**Третий этап заключительный** – будет проводиться повторное анкетирование «Представление детей о здоровом образе жизни», социологическое, физиологическое и физическое исследование среди воспитанников ЦПД;

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

Основными показателями такого критерия будут служить:

-  Активизация познавательной деятельности учащихся.

-  Информированность по теме проекта.

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Анкета «Представление детей о здоровом образе жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вопросы** |
| 1 | **Согласны ли вы с утверждением «В здоровом теле – здоровый дух»?**  Да                                           Нет |
| 2 | **Занимаешься ли ты спортом?**  Да                                          Нет                                       Иногда |
| 3 | **Делаешь ли ты ежедневно зарядку?**  Да                                          Нет |
| 4 | **Как предпочитаешь проводить свободное время?**  Рисую  Смотрю телевизор, играю в компьютер  Занимаюсь спортом  Гуляю на свежем воздухе  Читаю книги  Общаюсь с семьей |
| 5 | **Можешь ли присесть 30 раз?**  Да                                        Нет |
| 6 | **Если бы тебе предложили участие в соревнованиях, какое бы ты выбрал**:  - сноуборд  - велосипедный спорт  - плавание  - настольные игры  - футбол  - легкая атлетика |
| 7 | **Что такое на ваш взгляд, «здоровый образ жизни?»**  Заниматься спортом  Не знаю  Здоровая пища, правильное питание  Не наносить себе вред  Не мусорить  Дышать свежим воздухом  Делать зарядку  гигиена |
| 8 | **Необходим ли, по вашему мнению ЗОЖ?**  Да                                           Нет                                            Не знаю |
| 9 | **Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым?**  Да                                          Нет                                            Не совсем |
| 10 | **Для чего вы стали бы вести ЗОЖ? Чтобы:**  Жить дольше  Быть здоровым  Быть сильным  Все было хорошо  Быть успешным  Жить интересно |
| 11 | **Что ты делаешь для повышения уровня своего здоровья?**  Занимаюсь спортом  Ем витамины  Ем фрукты, овощи  Делаю зарядку  Ничего  Гуляю на свежем воздухе |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Уровень физической подготовленности воспитанников 11- 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические качества | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень  Мальчики | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3\*10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 |
| 3. | Скоростно – силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и мене  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300и выше  1350  1400  1450  1500 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Гарвардский степ - тест**

С помощью гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. От ранее известных функциональных проб степ-тест отличается как характером выполняемой испытуемым нагрузки, так и формой учета результатов тестирования.

**Методика проведения степ - теста**

 Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — испытуемый встает на ступеньку одной ногой;

2. — испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;

3. — испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;

4. — испытуемый опускает на пол другую ногу.

Высота ступеньки и время восхождений при проведении гарвардского степ-теста [Карпман В. Л. и др., 1988].

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы испытуемых | Высота ступеньки, см | Время восхождений, мин |
| Мужчины (старше 18 лет) | 50 | 5 |
| Женщины (старше 18 лет) | 43 | 5 |
| Юноши и подростки (12—18 лет) с площадью поверхности тела, большей 1,85 м2 | 50 | 4 |
| Юноши и подростки (12—18 лет) с площадью поверхности тела, меньшей 1,85 м2 | 45 | 4 |
| Девушки (12—18 лет) | 40 | 4 |
| Мальчики и девочки 8—11 лет | 35 | 3 |
| Мальчики и девочки до 8 лет | 35 | 2 |

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается ЧСС: с 60-й до 90-й, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й секунды восстановительного периода. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2 (перевод из уд/ЗОс в уд/мин). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается из уравнения:

ИГСТ = T(100/(f2 +f3+f4) • 2,

где T — фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; f2, f3, f4 — сумма ЧСС за первые 30 с каждой (начиная со 2-й) минуты восстановительного периода.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 —для перевода суммы ЧСС за 30-секундные промежутки времени в число сердцебиений за минуту.

**Оценка результатов тестирования.**Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после напряженной физической нагрузки и оценивается по шкале. Чем быстрее восстанавливается ЧСС после степ-теста, тем меньше величина f2+f3+f4 и, следовательно, выше ИГСТ.

**Оценка результатов гарвардского степ-теста [Карпман В. Л. и др., 1988].**

|  |  |
| --- | --- |
| ИГСТ, ед. | Оценка физической работоспособности |
| Меньше 55 | Плохо |
| 55-64 | Ниже среднего |
| 65-79 | Средне |
| 80-89 | Хорошо |
| 90 и больше | Отлично |