**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Дружный» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**проект**

**спортивно-оздоровительного отдела**

**«Спортивное поколение»**

**На 2016-2017 учебный год**

**Уфа-2016**

Информационная карта проекта «Спортивное поколение»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название проекта | «Спортивное поколение» |
| 2 | Цель проекта | Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения |
| 3 | Направление деятельности, его специфика, краткое содержание | Спортивно-оздоровительная направленность:  1.Формирование у молодежи интереса к укреплению собственного здоровья, за счет спорта  2.Мероприятия направленные на оздоровление и привлечение к занятиям спортом  3. Развитие интереса к спорту |
| 4 | Автор проекта | Солдатова Татьяна Владимировна |
| 5 | Руководитель проекта | Солдатова Татьяна Владимировна |
| 6 | Город, представивший проект | Г. Уфа, Республика Башкортостан |
| 7 | Название проводящей организации | МБОУДО «Дом детского творчества «Дружный» ГО г. Уфа РБ |
| 8 | Адрес | 450097, г. Уфа, ул. Н. Дмитриева, 5 |
| 9 | Телефон | 8 (347) 252-55-71 |
| 10 | Место проведения | МБОУ ДО «Дом детского творчества «Дружный» ГО г. Уфа РБ |
| 11 | География участников | Дети, подростки, молодежь, родители, педагоги |
| 12 | Количество участников проекта |  |
| 13 | Сроки проведения | 1 год |
| 14 | Кадры | Педагоги дополнительного образования МОУ ДО «ДДТ «Дружный» ГО г. Уфа РБ |
| 15 | Условия участия в проекте | Личное желание |
| 16 | Официальный язык проекта | Русский |

**ВВЕДЕНИЕ**

*«Здоровье есть высочайшее*

*богатство человека»*

***Гиппократ***

*«Результатом нашей, должна*

*стать осознанная молодым поколением*

*необходимость в здоровом образе жизни,*

*в занятиях физической культурой и спортом.*

*Каждый молодой человек должен*

*осознать, что здоровый*

*образ жизни – это успех, его личный успех»*

***Владимир Путин***

Как в древности, так и в настоящее время главной ценностью человека остается здоровье, потому что от его состояния зависит благополучие не только отдельно взятой личности, но и народа в целом. К числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения, но на протяжении последних десятилетий в России наблюдается **негативная тенденция снижения уровня здоровья российских граждан, что является одной из первостепенных проблем нашего общества.**Причины создавшегося положения разные: неправильное питание, вредные привычки, снижение двигательной активности…

Низкий уровень **спортивной жизни**, представляют огромную угрозу социального характера, это употребление алкоголя, наркотиков, повышение агрессивности среди подростков. Главная проблема спорта это отсутствие патриотизма и пропаганды спорта. Одной из трудностей при решении этой проблемы является отсутствие единой системы контроля и пропаганды спорта в целом. Остро стоит вопрос безразличия и нежелания населения приобщаться к здоровому образу жизни.

**Актуальность** заключается в том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание. По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст. Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых. Причиной является чрезмерное увлечение компьютерными играми, современными гаджетами. Сегодняшней компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

**Деятельность проекта** привлечение детей и молодежи к спорту и здоровому образу жизни.

**Аннотация** Деятельность проекта «Спортивное поколение» направлена на повышение сознательности общества в области оздоровления молодого поколения. Реализация проекта позволит привлечь молодое поколение и отдаления его от вредных привычек – курению, наркомании, употреблению алкогольных напитков.

**Проблема** Низкий уровень *пропаганды* привлечения молодёжи к спорту, представляет угрозу выбора молодого поколения иных направления поиска досуга, который как правило имеет негативное направление. Главная проблема это неспособность создания социальной среды в которой формируется  личность подростка. Особенно  остро стоит проблема  привлечения  молодежи и подростков к спорту. Общество должно дать возможность выбора, устранить угрозу повышения количества нарко- и алкозависимых.

**Цель** проекта формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения

Для достижения поставленной цели необходимо решить**следующие задачи:**

1. Объединить педагогов, родителей, обучающихся для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения
2. Показать значение здоровья как основной ценности человека
3. Формировать культуру здоровья всех участников образовательного процесса
4. Показать преимущество занятий спортом, как основу сохранения своего здоровья
5. Вовлекать обучающихся в работу спортивных объединений, спортивных мероприятий с целью организации досуга.
6. Рассказать о спорте, истории его развития, и роли в формировании здорового образа жизни.
7. Участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях
8. Формирование у молодежи личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;
9. Позитивные изменения у молодежи отношения к своему здоровью и отказ от вредных привычек

**Формы проведения**

- классные часы, беседы, лекции о вреде курения, наркомании, алкоголизма

- спортивные соревнования

- товарищеские матчи

- фотоконкурсы, конкурсы рисунков

- викторина

- конкурсно-игровая программа

- просмотр спортивных мотивационных роликов, фильмов

***Проект*** внутренний, средней продолжительности, групповой.

**Участники проекта**

1. Педагоги МБОУДО «ДДТ «Дружный» ГО г.Уфа РБ
2. Обучающиеся МБОУДО «ДДТ «Дружный» ГО г.Уфа РБ
3. Родители обучающихся МБОУДО «ДДТ «Дружный» ГО г.Уфа РБ

**Этапы реализации проекта**

1. **Организационно-подготовительный**

На этом этапе проводиться диагностика и подготовка сценарного материала

1.  На данном этапе идет формирование целевой группы участников проекта.

2.  Оформляется спортивный информационный уголок, который является маяком, ориентиром для детей и руководителя программы

1. **Основной**

На этом этапе происходит осуществление проекта, согласно плана мероприятий.

Цель данного этапа - решение поставленных задач проекта через организацию мероприятий, направленных на привлечение внимания к здоровому и безопасному образу жизни.

1. **Рефлексия**

На этом этапе производиться подведение итогов, мо­ниторинг, анализ результатов, эффективности реализации проекта, планирование на следующий год с учетом рекомендаций, выработанных в результате анализа.

После окончания сроков реализации программы планируется провести оценку его результативности, после чего будут сформированы основные предложения по оптимизации деятельности в рамках проекта.

|  |
| --- |
| **Основные технологии реализации проекта** |
| **Наименование метода – конкурсы** |
| Проведение конкурса на лучший проект социальной рекламы (плакат) о необходимости привлечению молодёжи к спорту. |
|  |
| **Наименование метода – голос общественности** |
| Публикации в печатных СМИ, в группе в контакте, на сайте «ДДТ «Дружный» о пользе спорта и здорового образа жизни.  **Наименование метода – информационный**   1. Здоровьесберегающие листовки для обучающихся и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для педагогов и родителей. 2. Просмотр обучающимися мотивационных фильмов, роликов. |

**Дорожная карта**  **проекта**

«Спортивное поколение»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цель проекта** | **Мероприятие** | **Задачи** | **Ожидаемые результаты, индикаторы их достижения** | **Сроки реализации** | **Ответственные** |
| **Целью проекта**  является формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения | Родительские собрания  1. «Знакомство с миром спорта» 2. «Спортивный режим для спортсменов» 3. «Правильное питание во время тренировок»   4. «Спорт в жизни детей»  5. Итоговое родительское собрание | Объединить педагогов, родителей, обучающихся | позитивные изменения у молодежи отношения к своему здоровью и отказ от вредных привычек  - формирование у молодежи личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья  С помощью родительских собраний | В течение 2016-2017 учебного года проводятся  Родительские собрания проводятся 5 раза в год: в начале учебного года, перед осенними, зимними и весенними каникулами и итоговое собрание в конце учебного года | Педагоги дополнительного образования  Акбашев А.Р.  Терещенкова Г.З. |
| Беседы о видах спорта  1. «Футбол как стиль жизни» 2. «Трус не играет в хоккей!»   3. «Восток дело тонкое! Восточные единоборства» | Рассказать о спорте, истории его развития, и роли в формировании здорового образа жизни | Приобщение детей и подростков к спорту и положительному отношению к своему здоровью. | В течение 2016-2017 учебного года  беседы проводятся 3 раза в год перед осенними, зимними и весенними каникулами | Педагоги дополнительного образования  Акбашев А.Р.  Терещенкова Г.З. |
| Оформление информационного стенда «Спортивное поколение» | - формировать культуру здоровья всех участников образовательного процесса;  - показать значение здоровья как основной ценности человека | Укрепление здоровья обучающихся, за счет агитационных материалов на стенде. Пропаганда ЗОЖ | В течение учебного года 2016-2017, обучающимися и педагогами собирается информация и оформляется информационный стенд | Педагоги дополнительного образования и обучающиеся |
| День здоровья | - вовлекать обучающихся в работу спортивных объединений, спортивных мероприятий с целью организации досуга | Формирование позитивного отношения у молодежи к своему здоровью и отказ от вредных привычек | 21.09.2016 г. | Педагоги дополнительного образования и обучающиеся |
| Товарищеские матчи по мини-футболу среди ОУ района, города | Участие молодых спортсменов в соревнованиях | Привлечение обучающихся к участию в соревнованиях. | В течение учебного года  2016-2017 | ПДО Акбашев А.Р. |
| Здоровьесберегающие листовки для обучающихся и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для педагогов и родителей | - формирование у молодежи ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;  - показать значение здоровья как основной ценности человека | Укрепление здоровья обучающихся, за счет агитационных материалов на стенде. Пропаганда ЗОЖ | В течение учебного года 2016-2017, обучающимися и педагогами собирается информация и оформляется информационный стенд | Педагоги дополнительного образования и обучающиеся |
| Познавательно-спортивная викторина «О, спорт ты – мир!» | - участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях; | Пропаганда ЗОЖ | Осенние каникулы 2016 г. | ПДО  Акбашев А.Р. Терещенкова Г.З. Солдатова Т.В. |
| Участие в ежегодном городском конкурсе рисунков «Моя любимая хоккейная команда» | - участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях | Проявление творческой самореализации обучающихся. | Ежегодно. Январь | Обучающиеся |
| Конкурсно-игровая программа для всей семьи «Зимние забавы» | - участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях; | Пропаганда ЗОЖ. Творческая самореализация обучающихся. Организация досуга | Зимние каникулы 2017 г. | ПДО спортивно-оздоровительного отдела обучающиеся |
| Просмотр мотивационных, спортивных фильмов, роликов | Рассказать о спорте, истории его развития, и роли в формировании здорового образа жизни | Пропаганда ЗОЖ. Творческая самореализация обучающихся. Организация досуга | Каникулярное время 2016-201 учебный год | Акбашев А.Р. Терещенкова Г.З. Солдатова Т.В. |
| Конкурсно-игровая программа «Папа, может все что угодно!" | - участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях;  - объединить педагогов, родителей, обучающихся | Развлекательная программа совместно с обучающимся и их родителями на сплочение и приобщение к здоровому образу жизни | Февраль 2017г. | ПДО, обучающиеся и их родители |
| Конкурсно-игровая программа «Спортивная мозаика» | - участие молодых спортсменов в конкурсах и соревнованиях; | Веселые старты и эстафеты на свежем воздухе. Пропаганда ЗОЖ | Весенние каникулы 2017 г. | ПДО, обучающиеся |
| Спортивно-развлекательная программа «Утренняя гимнастика» | Формирование у молодежи личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья | Позитивное отношение к утренней гимнастике. Пропаганда ЗОЖ | Апрель 2017г. | ПДО спортивно-оздоровительного отдела и обучающиеся объединений ДДТ «Дружный» |
|  | Конкурс проект социальной рекламы (плакат) о необходимости привлечению молодёжи к спорту | - формирование у молодежи ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;  - рассказать о спорте, истории его развития, и роли в формировании здорового образа жизни | Укрепление здоровья обучающихся, за счет агитационных материалов на стенде. Пропаганда ЗОЖ | Апрель 2017 | Обучающиеся |
| Спортивный квест | - формирование у молодежи ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;  - рассказать о спорте, истории его развития, и роли в формировании здорового образа жизни | Укрепление здоровья обучающихся, за счет агитационных материалов на стенде. Пропаганда ЗОЖ | Апрель 2017 | ПДО спортивно-оздоровительного отдела и обучающиеся объединений ДДТ «Дружный» |

##### Кадровое обеспечение проекта

Для реализации проекта необходимы следующие кадры:

1. Педагоги МБОУДО «ДДТ «Дружный» ГО г. Уфа РБ

2. Классные руководители, социальные педагоги школ района

3. Обучающиеся МБОУДО «ДДТ «Дружный» и ОУ района

4. Родители обучающихся МБОУДО «ДДТ «Дружный» и ОУ района г. Уфы

Предполагаемый конечный результат

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**“Десять заповедей здоровья, или 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

**Предполагаемый результат**

1. Снижение уровня заболеваемости среди обучающихся;
2. Формирование у обучающихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни;
3. Привлечение внимания к проблемам экологической культуры здорового и безопасного образа жизни;
4. Выявление источников негативного влияния на здоровье человека;
5. Приобщение обучающихся к изучению экологической культуры здорового и безопасного образа жизни;
6. Формирование у обучающихся чувство личной ответственности;
7. Вовлечение сверстников в спортивно-массовые мероприятия;
8. Укрепление позитивных установок и мотивации на здоровый образ жизни.

Данный проект подразумевает под собой ряд мероприятий, которые направлены на развитие умения делать самостоятельный выбор и находить такие формы поведения, которые дают возможность эффективно преодолевать жизненные трудности без влияния пагубных привычек.

Обучающие пополняют свои знания о спорте, здоровом образе жизни, расширяют кругозор, интересы. Заинтересованность детей и подростков в занятии спортом, участие в спортивных конкурсах и соревнованиях. С помощью занятием спортом дети укрепляют свое здоровье и отказываются от вредных привычек, ведут спортивный образ жизни и соблюдают спортивный режим дня и питания.

После воплощения этого проекта в жизнь предполагается, что подростки узнают, что в наше время **«Спортивное поколение»**

Вся информационная база проекта собранная во время мероприятий будет выложена на сайте «ДДТ «Дружный». Таким образом, ни одна собранная информация не будет потеряна.