**Проект «Я выбираю спорт»**

Руководитель проекта: Апутина Татьяна Олеговна

учитель начальных  классов МБОУ Шелокшанская ОШ

Сроки проведения проекта: февраль-март 2018 года.

**Описание проекта**

**Актуальность проекта.** Тема спорта и пропаганды ЗОЖ во все времена играла немаловажную роль, которую в нашей жизни так трудно переоценить… Положительное влияние спортивных мероприятий на организм человека известно с древнейших времен. Уже в первобытном обществе особи, обладающие крепким здоровьем и хорошо физически развитые, имели гораздо более выгодные позиции относительно своих более слабых сородичей. Постепенно для некоторых групп людей регулярные занятия спортом, работа над своим телом и его возможностями начинали становиться не просто любимым делом, но и образом жизни. С течением времени таких людей становилось все больше, появлялись первые спортивные общества. Как следствие, с ростом количества спортсменов, появилось и желание выяснить, кто из них лучший, зародились первые соревнования.

Современную жизнь и современное общество невозможно представить без физической культуры и спорта. Но наряду со спортом ее также нельзя представить и без определенных вещей, отравляющих наше существование – это «злейшие враги» ЗОЖ: детская преступность, болезни, гиповитаминоз и дефицит массы тела, беспризорность и различного рода зависимости (алкоголизм, табакокурение, наркомания и новый бич современного общества – «компьютеризация»). На сегодняшний день я считаю именно эту проблему главной, т.к. в настоящее время среди молодежи, уж, точно, пить, курить и, тем более, употреблять запрещенные вещества, становится все менее «модным». Ребята, пропагандирующие спорт, гораздо более привлекательны для общения, нежели те, кто ведет неправильный образ жизни. Кроме того, у человека, регулярно занимающегося спортом, попросту не будет хватать свободного времени на занятие пагубными привычками. Спорт значительно дисциплинирует детей, что, как правило, положительно сказывается в их дальнейшей взрослой жизни.

Многочисленные исследования доказали ухудшение здоровья учеников из-за низкой двигательной активности. Молодежь огромное количество времени проводит за компьютером или телефоном (планшетом), вследствие чего у них отбивается всякое желание заниматься своим здоровьем. Этого никак нельзя допустить! Необходимо, чтобы детский досуг был организован! Поэтому одной из главных задач педагогов всех уровней – это вырастить здоровое и крепкое поколение.

Поэтому я и решила провести наше мероприятие. Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики «врагов здоровья». Данный проект направлен на пропаганду физической культуры и спорта с учетом возрастных особенностей учащихся, обеспечивает раскрытие социальной значимости физического воспитания, его роли в оздоровлении, борьбе с негативными явлениями в обществе.

**Цель проекта:** вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом; формирование осознанного отношения к физическому здоровью человека, потребности в здоровом образе жизни; доказательство, что вредные привычки – это плохо, а здоровье – главная ценность человеческой жизни; повышение качества физического воспитания.

**Задачи:**

1. Расширить кругозор учащихся, привлечь внимание к здоровому образу жизни;

2. Повышение социальной активности, укрепление здоровья и приобщение к физической культуре подрастающего поколения в целом;

3. Повысить роль физического воспитания различных возрастных групп учащихся в урочной и внеурочной деятельности;

4. Развитие творческих способностей, навыков исследования, анализа полученной информации и умения сделать выводы;

5. Развитие умения применять полученные знания в жизни;

6. Учёт личных интересов и индивидуальных способностей всех учащихся при реализации данного проекта.

**Виды деятельности:** учебно-игровая, исследовательская; коммуникативно-диалоговая, практико-ориентированная.

**Тип проекта:** практико-ориентированный, долгосрочный.

**Методы:** практический, аналитический, исследовательский, поисковый, творческий анкетирование, выступления и мастер-классы, агитация, пропаганда.

**Планируемый результат:** повышение и совершенствование уровня знаний детей по физической культуре и спорту. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту. Укрепление коммуникативных навыков. Создание сплоченного коллектива класса. Снижение заболеваемости учеников.

**Этапы реализации проекта:**

1 этап – подготовительный;

2 этап – аналитический;

3 этап – практический;

4 этап – заключительный этап.

**1 этап**

Включает в себя, прежде всего, планирование, оповещение учащихся класса, сбор необходимой для обсуждения информации, материалов по теме проекта. Далее проводятся профилактические беседы, классные часы, внеклассные занятия, на которых идет уточнение тематического пространства и темы проекта, ее конкретизация; определение и анализ проблемы; постановка цели проекта.

**2 этап**

Определение теоретической и практической значимости проекта:

- поиск оптимального способа достижения цели проекта (анализ альтернативных решений), построение алгоритма деятельности (плана реализации проекта);

- анализ ресурсов;

- сбор и изучение информации, ее анализ и сбор недостающих данных;

- анализ эффективности проекта.

**3 этап**

Реализация целей и задач проекта:

- анкетирование по теме проекта;

- беседы «О спорте», «За здоровье, за спорт!»;

- просмотр видео роликов, фотографий, в т.ч. с использованием ИКТ;

- создание фотогалереи «Я и спорт»;

- презентации учеников своих спортивных достижений;

- проведение разминки для кистей рук;

- проведение гимнастики для глаз;

- проведение учениками физкульт-минуток;

- текущий контроль.

**4 этап**

Оценка и анализ работы по проектной деятельности коллектива в целом, самооценка. Обсуждение положительных и отрицательных сторон в работе. Коллективное обсуждение и содержательная оценка результатов и процесса работы. Отзыв о проведенном проекте.

**Результаты  реализации  проекта**

Данный проект помог раскрыть значимость физкультуры и спорта для здоровья и жизни человека в целом.

Здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Ведь здоровье – это наивысшая ценность, которую не купишь ни за какие деньги. Не обязательно быть профессиональным спортсменом. Главное – регулярно выполнять простейшие упражнения, например, зарядка или ходьба и сохранять интерес к занятиям на протяжении всей жизни. Занятие спортом не только делает нас сильнее и увереннее в себе, но и дает возможность знакомиться с интересными нам людьми. Ведь физически крепкий человек в критической ситуации сможет полнее использовать свои возможности.

Молодым людям особенно необходимо помнить, насколько важную роль играет спорт для укрепления здоровья. И особенно той категории молодежи, которая подвержена пагубному влиянию компьютерных технологий. Люди, постоянно сидящие за компьютером, телефоном или планшетом, и не занимающиеся спортом и физической культурой, часто болеют, движения их скованы. Нервная система у этих людей также значительно ослаблена, тонус ее снижен, поэтому они нередко без видимой причины жалуются на плохое настроение, рассеянность, плохую память, пониженную работоспособность. Поэтому, главной мыслью проекта является утверждение, что спорт и только спорт развивает у человека выносливость, быстроту, ловкость, силу, внимательность и волю к победе, а отнюдь не компьютерные игры и общение в социальных сетях.

В рамках предложенного проекта дети проигрывали реальные жизненные ситуации, что может помочь им сделать правильный выбор в будущем. Анализ результатов исследований учеников показал, что многие дети, несмотря на достаточно юный возраст, уже достаточно серьезно и глубоко задумывались на эту тему, что не может не радовать. Часть ребят, к тому же, уже достаточное количество времени регулярно и успешно занимаются спортом. В большинстве своем ученики охотно участвовали в дискуссиях и доказали, что нужно задуматься над своим образом жизни и отнестись к этому очень серьезно. Ведь здоровое подрастающее поколение – это здоровая нация в будущем.

Вследствие реализации проекта у школьников выработалась мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья.