

Управление образования
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Тема: «Выходи играть во двор!»

Проект

Выполнили
обучающиеся ЦРТДиЮ:
Михайличенко Алина, 13 лет (7 кл.)
Филин Степан, 10 лет (4 кл.)
Грищенко Екатерина, 10 лет (4 кл.)
Горб Ольга, 10 лет (4 кл.)
Суханов Петр, 10 лет (4 кл.)
Кудрин Виктор, 8 лет (2 кл.)
Филипенко Сармат, 10 лет (3 кл.)

Научный руководитель:
Зырянова М. В.,
педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын
2017 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	5
Глава 1. Движение –это жизнь	5
Глава 2. Роль подвижных игр и прогулок на свежем воздухе в сохранении и укреплении здоровья детей	6
Глава 3. Игры, увлечения и забавы современных детей	7
Глава 4. Привлечение сверстников к двигательной активности	7
Заключение	9
Список литературы	11
Приложения	12

Введение

Здоровье – главная ценность человека, данная ему природой. Задача человека – сохранять и укреплять здоровье всю жизнь. Для этого нужно правильно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, заниматься физкультурой и спортом. Такой стиль жизнедеятельности человека называется здоровым образом жизни. Цель ЗОЖ – сохранять и укреплять здоровье. Его выбирают люди, которые понимают, что здоровье – истинная ценность и сохранять его нужно до глубокой старости.

Одно из составляющих системы ЗОЖ – регулярная физическая активность, так как дефицит движений – причина многих заболеваний. Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, отрицательно сказывается на здоровье и является основной причиной его ухудшения. Человеку со слабым здоровьем труднее, чем здоровому, выбирать профессию и досуг. Те, кто часто болеет, зачастую плохо учатся в школе, так как много пропускают много уроков.

Несмотря на то, что не каждый человек любит спорт и физкультуру, каждый должен как можно больше двигаться: предпочитать хождение пешком поездкам в общественном транспорте, ежедневно делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе, регулярно посещать спортивные секции. Мы считаем, что повысить уровень двигательной активности людей без физической культуры и спорта невозможно. Отличным способом укрепления здоровья является участие в подвижных играх, которые можно самостоятельно организовать и проводить на переменах и улице.

К сожалению, многие дети не любят активный отдых; предпочитают «отдыхать» у телевизоров и мониторов или с планшетами и телефонами в руках. Таких пассивных и малоподвижных детей также следует привлекать к подвижным играм и двигательным заданиям.

Мы решили создать проект о пользе подвижных игр, чтобы обратить внимание ребят к полезной двигательной активности. Для того чтобы наш проект был интересным и запомнился детям, мы решили подобрать самые интересные подвижные игры, провести их с детьми нашего Центра.

В подарок детям мы решили создать красочные буклеты с подвижными играми и развлечениями на свежем воздухе, подарить их детям. Информация буклета поможет детям самостоятельно организовывать подвижные игры на школьных переменах и улице.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, привлечение интереса детей к подвижным играм.

Задачи:

- 1) изучить специальную литературу и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии подвижных игр на здоровье детей;
- 2) провести анкету среди детей ЦРТДиЮ для определения уровня информированности детей о ЗОЖ и пользе подвижных игр, сделать анализ опроса детей;
- 3) создать буклеты с интересными подвижными играми;
- 4) провести с детьми ЦРТДиЮ динамические паузы, подарить им буклеты;

Основная часть

Глава I. «Движение – это жизнь»

Двигательная активность помогает укреплять и сохранять здоровье. Занятия физической и спортивной способствуют развитию физических способностей и приобретению двигательных навыков. Большой вклад в двигательную активность детей вносят подвижные игры и забавы на свежем воздухе, езда на велосипеде и самокате. Регулярные занятия физкультурой повышают трудовую активность, являются важным фактором формирования здорового образа жизни. Древнегреческий философ Платон считал движение “целительной частью медицины”.

Проблема здоровья подрастающего поколения в Хабаровском крае давно остается актуальной. Согласно медицинской статистике, более 85% детей в Верхнебуреинском районе рождаются с различными отклонениями в состоянии здоровья. В школьном возрасте около 20% детей имеют хронические заболевания внутренних органов, 35-67% детей разных возрастных групп имеют нарушение осанки.

В основном, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за малоподвижного образа жизни. Это не удивительно, так как всем известно, как слабеют мышцы, если их не тренировать. А в сердце тоже есть мышцы, которым полезны нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, больше, чем остальные, склонны к ожирению. У людей с лишним весом часто возникают расстройства дыхания, появляется одышка, это приводит к легочной и сердечной недостаточности. Для того, чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми рекомендуется заниматься на беговой дорожке, бегать трусцой по стадиону или парку, побольше ходить.

Малоподвижный образ жизни приводит к недостаточной тренировке связок, суставов, сухожилий. Со временем они теряют свою эластичность и подвижность. В итоге возникают заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для предупреждения болезней суставов полезно ездить на велосипеде, заниматься на тренажерах, выполнять приседания и прыжки. Для исправления нарушения осанки и заболеваний позвоночника рекомендуется выполнять упражнения на шведской стенке, с фитболами, с гимнастическими палками, обручами.

Малоподвижный образ жизни делает человека физически слабым и снижает его природную выносливость. Из-за этого повышается риск возникновения инфекционных заболеваний.

Физическая культура помогает избежать многих заболеваний пожилого возраста. Многие из этих проблем связаны не с болезнями, а с потерей физической формы. Регулярные занятия физкультурой могут удлинить жизнь и улучшить ее качество.

Занятия физической культурой нужны для всех детей. К сожалению, не каждый школьник любит физкультуру и двигательную активность. Конечно, физическая нагрузка для каждого должна соответствовать его способностям и природным данным. Сильные и выносливые должны посещать спортивные секции, посещать спортивной школы и ЦРТДиЮ. Дети, которые не проявляют интереса к физкультуре и ведут малоподвижный образ жизни, должны выполнять необходимой физической нагрузки в течение дня: утреннюю гимнастику, физкультминутки, играть в подвижные игры во время прогулок и на переменах.

Глава 2. Роль подвижных игр в сохранении здоровья детей

Влияние подвижных игр на здоровье детей

Во многих странах исстари среди молодежи были широко распространены игры подвижного характера. Без них не обходился ни один даже самый скромный народный праздник. В игру вовлекались целые группы подростков, которые состязались в силе, ловкости, быстроте, меткости. Игры, как правило, проводились на свежем воздухе, это способствовало укреплению здоровья.

Бытовавшие в народе подвижные игры возникали свободно, правила между играющими, требования к выполнению двигательных заданий складывались по общему уговору участников игры. Участники сами каждый раз устанавливали, где и как будут играть, куда можно убежать, сколько человек надо поймать водящему, как можно выручать пойманных и т. п. Устанавливались и правила выбора водящих (назначение по желанию играющих, с помощью считалок и т. п.), а также придумывались наказания проигравшему.

Со временем произошел отбор из числа народных, они стали передаваться из поколения в поколение с установившимися правилами и содержанием. Наряду с творческими играми, возникающими в самостоятельной двигательной деятельности детей («Салки», «Прятки», «Казачьи разбойники» и др.), выделялись наиболее целесообразные подвижные игры с определенным содержанием и правилами. Такие игры удобны для проведения их с группами детей на занятиях или в свободное время самостоятельно.

Передовые русские ученые П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и рекомендовали их включение в систему воспитания и образования подрастающего поколения.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Игровая деятельность играет большую роль в обеспечении двигательной активности в течение дня. Движения, выполняемые при эмоциональном подъеме, улучшают настроение детей и одновременно обеспечивают интенсивную тренировку.

«Без игры не может быть полноценного умственного развития... Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» – писал В. А. Сухомлинский. Участвовать в подвижных играх действительно интересно. Они привлекательны эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, при этом имеется возможность выполнять различные роли. В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Во время игры одни и те же движения повторяются много раз, но выполнять их не надоедает, потому что игровые ситуации постоянно изменяются. Игрокам приходится в течение игры увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д. Это важно для развития выносливости и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.

Глава 3. Увлечения современных детей

К сожалению, наши знакомые, приятели и одноклассники не спешат включиться в подвижные игры. На переменах мы видим их с телефонами и

планшетами, а в разговорах они обмениваются мнениями о современных гаджетах, играх. Многие из них не стремятся к занятиям спортом, рады возможности пропустить занятия физкультуры, а на спортивные секции и вовсе не ходят. Большинство ребят нашего возраста не умеют организовать свое свободное время. Значительная часть детей во время прогулок на улице просто бесцельно бродит, у них не возникает желания самостоятельно организовать подвижную или спортивную игру.

В наше время распространено проведение времени под названием «посиделки за компьютером и телевизором»! Что конечно же вредит здоровью. Но дети и некоторые взрослые не гонятся за тем, что будет приносить пользу физическому и психическому здоровью. Сейчас модно сидеть за компьютером проводя время в играх и социальных сетях. А вместо этого можно прочитать интересную книгу, заняться полезным хобби!

Глава 4. Привлечение сверстников к двигательной активности

Своим проектом мы решили привлечь детей к здоровому образу жизни, вызывать у них интерес к подвижным играм. Для того, чтобы систематизировать нашу работу, мы создали творческую группу из семи человек и составили план работы по реализации проекта. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Мы предположили, что наши наблюдения за увлечениями не совсем объективные и решили провести анкетирование среди сверстников, посещающих разные обеднения ЦРТДиЮ. Мы составили анкету и раздали ее детям. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) Таким образом мы выяснили насколько современные дети понимают понятие «игра», чем любят заниматься в свободное время, какие подарки их больше всего радуют, какие подвижные игры они знают. Это анкетирование помогло нам представить интересы современных детей и выяснить насколько они понимают необходимость ежедневной двигательной активности и подвижных игр.

Результаты анкетирования подтвердили наши наблюдения об интересах детей. Оказывается, дети предпочитают пассивный отдых активному, а телепередачи их увлекают больше, чем подвижные игры и прогулки. Мы выяснили, что дети плохо осведомлены о пользе двигательной активности и при слове «игра» первая ассоциация у них – игра компьютерная, а не интеллектуальная, спортивная или подвижная. В качестве подарков дети больше предпочитают получать флешки и чехлы для телефонов, а не спортивный инвентарь. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Мы решили пригласить детей на игровую паузу и научить их интересным подвижным играм, а потом подарить буклеты, чтобы дети могли играть в них самостоятельно. Члены нашей группы отлично понимали, что приглашая детей поиграть нужно предложить им что-то новое, оригинальное и интересное.

Игры мы отбирали тщательно, искали в интернете, специальной литературе, спрашивали своих родителей, бабушек и дедушек во что они любили играть в детстве. После этого выбрали лучшие для буклета. Тираж составил 50 штук. Стоимость проекта составила 500 рублей. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Нам представилась возможность проявить творческую активность. У нас появилась возможность поделиться своими знаниями с другими детьми. Дети благодарили нас за эти небольшие подарки, это было очень приятно. Мы надеемся, что они заинтересуются подвижными играми и станут более активными, полюбят движения и физкультуру. Мы надеемся, что информация на буклетах не останется без внимания детей и родителей, они будут играть в эти игры на улице.

Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Все участники старались. Каждый из них, участвуя в подготовке и реализации проекта, узнал много нового о значении двигательной активности на здоровье человека и много новых подвижных игр.

Мы думаем, что информация созданного нами красочного буклета с подвижными играми и проведенные игровые паузы привлекут внимание детей к подвижным играм. Информацию буклетов они используют для организации игровой деятельности. Мы уверены, что слова названия проекта «Выходи играть во двор!» - будут звучать чаще и чаще среди наших сверстников. они отвлекутся от экранов мониторов и телевизоров станут энергичнее, здоровее и веселее.

Поставленные задачи проекта решены. Можно сделать следующие выводы:

1. Нами изучена специальная литература и статьи в Интернете об оздоровительном воздействии подвижных игр, эти знания понадобятся нам в дальнейшем для сохранения и укрепления здоровья.
2. Сделан анализ опроса детей результатов анкетирования детей ЦРТДиЮ для определения уровня информированности детей о ЗОЖ и пользе подвижных игр.

3. Проведены обучающие игровые паузы, подарены информационные буклеты.

Изучив Интернет-источники и специальную литературу мы сделали вывод, что двигательная активность – лучшее средство укрепления и сохранения здоровья.

Мы считаем, что каждому человеку, несмотря на его способности и наклонности, нужно стремиться наполнять свою жизнь движением. Это поможет любому школьнику и взрослому человеку предупредить различные заболевания.

Созданный нами буклет может использоваться как пособие, он содержит интересные подвижные игры и может быть пособием для самостоятельной организации игровой деятельности.

Список литературы и Интернет-источников

1. Аранская О. С., И. В. Бурая, Проектная деятельность школьников , М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
2. Володченко В. Юмашев В. «Выходи играть во двор» Москва «Молодая гвардия» ББК 75,5 В 68 ISBN 5-235-00465-5140
3. Гальцова Е. А., Власенко О. П. «Спортивный серпантин»: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. Волгоград: Учитель 2007.- 191 стр.
4. <http://xreferat.com/71/405-1-znachenie-narodnyh-podvizhnyh-igr-v-processe-razvitiya-rebenka.htm>
5. <http://liliateacher.ru/tvorcheskie-raboty/2014-01-17/novaya-zapis>

План реализации проекта

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	февраль	педагог
2.	Проведение анкетирования среди обучающихся ЦРТДиЮ	февраль	педагог участники проекта
3.	Анализ данных анкеты	1-10 марта	Педагог и участники проекта
4.	Подбор подвижных игр для буклета	1-20 марта	участники проекта
5.	Создание буклета	20-25 марта	участники проекта
6.	Проведение игровых пауз	27 марта -5 апреля	участники проекта
7	Анализ проведенного мероприятия	3 апреля	Педагог и участники проекта

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

(ответ может быть только один, обведи букву с правильным ответом)

1. Когда ты слышишь слова: «Давай поиграем!», какая игра тебе сразу вспоминается _____ (напиши название игры)

2. Чем ты любишь заниматься в свободное время:

А) играть в подвижные или спортивные игры;

Б) играть в компьютер, телефон или планшет;

В) другой вид деятельности.

3. Какое предложение друга о совместном проведении времени тебя порадует больше?

А) игру во дворе;

Б) просмотр телепередач.

4. Какой подарок ты бы предпочел?

А) мяч или скакалка;

Б) флешка;

В) гантели;

Г) чехол для телефона.

5. Как ты думаешь, что нужно *обязательно* делать каждый день, чтобы сохранить и укрепить здоровье:

А) смотреть телепередачи и читать статьи о здоровом образе жизни;

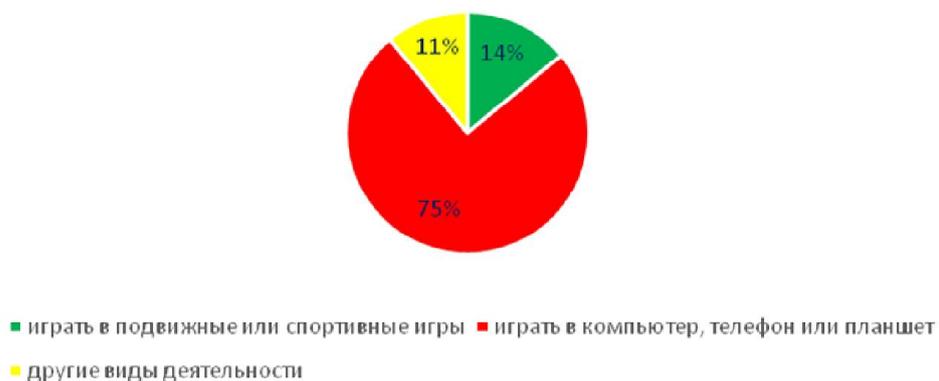
Б) делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться;

В) побольше отдыхать и смотреть интересные фильмы.

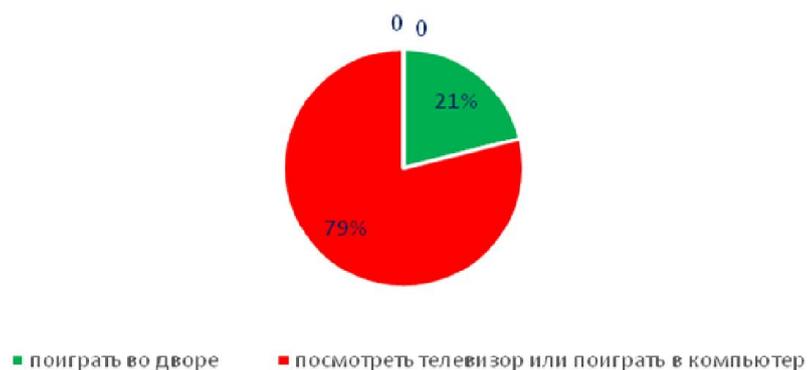
1 Вопрос: Когда ты слышишь слова "Давай поиграем!"
какая игра тебе сразу вспоминается?"



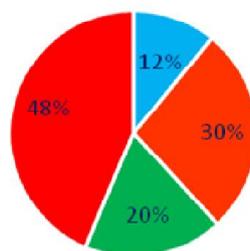
2 вопрос: "Чем ты любишь заниматься в свободное время?"



3 вопрос: "Какое предложение друга порадует тебя больше?"

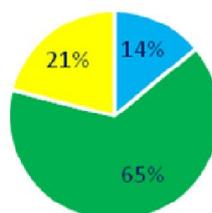


4 вопрос: "Какой подарок ты бы предпочел?"



■ мячи или скакалка ■ флешка ■ гантели ■ чехол для телефона

5 вопрос: "Что нужно делать каждый день, чтобы сохранить и укрепить здоровье?"



■ читать статьи о здоровом образе жизни
■ делать утреннюю зарядку
■ правильно питаться и смотреть интересные фильмы

Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за 1 ед.	Общая стоимость
1.	Бумага А4	30 шт.	1 руб.	30 руб.
2.	Цветная распечатка буклетов	30 шт.	20 руб.	630 руб.
Итого:				630 руб.