

# Проект: «Физическая культура – здоровые дети».

Каждый ребенок хочет действовать.  
Каждый ребенок хочет быть во взаимоотношении.  
Вокруг — захватывающий мир для исследования.  
Эти три представления являются основными для работы с детьми.  
М. и Р. Снайдер

## **Актуальность**

Одним из направлений национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» является сохранение и укрепление здоровья школьника. Ни для кого не секрет, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. В наши дни основная масса школьников самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений. Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов. Поэтому, стремясь к красоте, нужно начинать с самых простых движений. Для формирования красивого телосложения и овладения культурой движений используются различные системы физических упражнений. Одну из таких систем, аэробику, в 2008 году я решила применять на своих кружках для девочек 5-11 классов. Считаю, что для девушек этого возраста занятия аэробикой актуальны. Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, девочки стали меньше обращаться к врачам, создали рациональный режим дня, укрепили и сохранили свое здоровье. Аэробика направлена не столько на коррекцию фигуры, сколько на общее оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса. Занимаясь аэробикой, девочки стали чувствовать себя намного бодрее, чем раньше.

## **Оценка ситуации, потребности.**

Прежде чем вовлечь девушек в свой кружок, я провела опрос среди них на тему «Насколько важно вам здоровье?», где выявила значимость значения физических упражнений для здорового образа жизни. После чего я тщательно изучала личные дела, проводила тестирование, дискуссии на разную тематику, беседы о спортивных событиях, ярких выступлениях российских спортсменов, знакомство детей с оздоровительным воздействием физической культуры, разъясняла, какой эффект в формировании жизненно важных навыков и умений дают систематические занятия физическими упражнениями.

**Проблема проекта:** в последнее время идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения. Наше государство требует от учителей физической культуры здоровых детей, но не всегда мы можем осуществить желаемое в реальность, одной из причин является недостаток движений у детей и подростков. Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. Вторая причина это нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, связано это с нарушением рационального режима дня. Еще одна из причин недостаточная оснащённость спортивных залов и площадок. В течение двух лет проходили занятия по аэробике, где девушки занимались с большим удовольствием, что показало их отношение к своему здоровью. Девушки стали чувствовать себя лучше, больше стали двигаться, соблюдают режим дня.

## **Цель:**

Сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной аэробикой и здорового образа жизни.

### **Гипотеза:**

Реализация данного проекта будет способствовать созданию уклада жизни школы, сохраняющего здоровье детей, достижение высокого уровня здоровьесберегающего образования.

### **Задачи:**

1. Создать условия для приобретения знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений.
2. стимулировать интерес к занятиям спортом и к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. сочетать совместную работу школы и внешкольных спортивных клубов;
4. Создать для девочек группу по оздоровительной аэробике.

### **Способ решения проблемы.**

В процессе участия в проекте учащиеся понимают значимость и необходимость занятий физической культуры. При подготовке и участии в соревнованиях дети развиваются физически, в них воспитывается самостоятельность, инициатива, повышается чувство ответственности, проявляется коллективизм, развиваются коммуникативные навыки. Готовясь к соревнованиям, учащиеся хорошо усваивают правила игр, знакомятся с рядом новых игр и эстафет, многие из которых используются в их повседневной игровой деятельности, идёт сплочение учащихся, родителей и школы в активной оздоровительной спортивной деятельности. С помощью проекта можно решить проблему заболевания гипокинезии (недостаток движений), чего я и добиваюсь на протяжении двух лет. А также стойкий интерес к самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой (в частности аэробной) и здоровому образу жизни.

## План мероприятий

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ожидаемый результат	Индикаторы достижения результата	Партнеры	Ответственные	Ресурсы
Создать условия для приобретения знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений.	1. Круглый стол «Хочешь быть здоровым – будь им»	Октябрь 2009 год	Убедить обучающихся в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно-психологического здоровья человека	60% девочек посетили кружок	Учитель биологии: Фомичева И.Н. Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Медсестра: Галанцева Е.В.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Видеофильм «Мы и спорт и физкультура». Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках. Кадровое

							оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии.
	2. Конкурс стенгазет между классами на тему «Советы на каждый день»	Март 2010 год	Воспитать ответственное отношение к своему здоровью, углубленное знание о пагубном воздействии ПАВ на организм	80% девочек приняли участие в конкурсе	Классные руководители 5-11 классов	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Кадровое оснащение – учитель физической культуры,

			человека				медсестра, учитель биологии, классные руководители
3. Ток – шоу «Пусть говорят» на тему: «Мы против вредных привычек»	Сентябрь 2010 год	Активизировать знания о влияние вредных привычек на здоровье человека, развить представление о методах противостояния негативного влияния сверстников и взрослых на формирование интереса к вредным привычкам	70 % девочек приняли участие	Классные руководители; Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А. Учитель биологии: Фомичева И.Н.	Медсестра: Галанцева Е.В.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Видеофильм «Профилактика Вредных привычек». Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках.	

							Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии, классные руководители
	4. Конкурс рисунков на тему: «Живи разумом, так и лекаря не надо»	Апрель 2011 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, сформировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека	85% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Видеофильм «Профилактика Вредных привычек». Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках.

							Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии, классные руководители
5. Дискуссия на тему: «Моя жизнь в моих руках»	Сентябрь 2011 год	Сформировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем, осознание личных ценностей	90% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов; Родители учащихся; Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А. Учитель биологии: Фомичева И.Н.	Медсестра: Галанцева Е.В.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Видеофильм «Профилактика Вредных привычек». Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках.	

							Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии, классные руководители
Стимулировать интерес к занятиям спортом и к систематическим занятиям физическими упражнениями и	1. Внеклассное мероприятие: «Здоровье-богатство во все времена»	Октябрь 2009 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта	85% девочек приняли участие	Музыкальный работник: Чиняева Е.В. Спортсмены: Новиков Д., Васина К., Фомичева К., Шанина И. Учитель биологии: Фомичева И.Н. Учитель физической культуры: Фомичев В.А.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Видеофильм «Мы и спорт и физкультура». Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках. Кадровое

							оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии, классные руководители
	2. Путешествие на поезде «Здоровье»	Апрель 2010 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта	95% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов Медсестра: Галанцева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Информационное оснащение – печатные и электронные статьи, книги, аудио и видео о спорте, вредных привычках. Кадровое оснащение – учитель физической культуры,

							медсестра, учитель биологии, классные руководители
	3. Конкурс «Знатоки спорта»	Сентябрь 2010 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, стимулировать интерес к различным видам спорта	90% девочек приняли участие	Учитель биологии, медсестра	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Информационное оснащение – печатные и электронные статьи. Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии.
	4. Путешествие в спортландию	Май 2011 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, привлечь к	85% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое

			самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта				оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Информационное оснащение – аудио и видео о спорте. Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра.
	5. «Веселые старты»	Сентябрь 2011 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта	80% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов Учитель физической культуры: Фомичев В.А. Музыкальный работник: Чиняева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Материальные, финансовые, человеческие

Сочетать совместную работу школы и внешкольных спортивных клубов.	1. Эстафета преимственности	Ноябрь 2009 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, Сформировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта	80% девочек приняли участие	Классные руководители 5-11 классов Учитель физической культуры: Фомичев В.А. Музыкальный работник: Чиняева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учителя физической культуры, музыкальный работник.
	2. Баскетбольное шоу	Февраль 2010 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, Сформировать умения видеть перспективы собственного		Классные руководители 5-11 классов Учитель физической культуры:	Учитель физической культуры: Фомичев В.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные

			будущего от принятия решений в настоящем, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта		Аблязизова Т.А. Музыкальн ый работник: Чиняева Е.В.		руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учителя физической культуры, музыкальный работник.
3. Легкая атлетика – королева спорта	Октябрь 2010 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, Сформировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,		Классные руководители 5-11 классов Учитель физической культуры: Фомичев В.А. Музыкальн ый работник: Чиняева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учителя физической культуры, музыкальный работник.	

			стимулировать интерес к различным видам спорта				
4. Русская народная игра	Май 2011 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни, Сформировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта		Классные руководители 5-11 классов Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А. Музыкальный работник: Чиняева Е.В.	Учитель физической культуры: Фомичев В.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учителя физической культуры, музыкальный работник.	
5. Эстафета преемственности	Сентябрь 2011 год	Вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни,		Классные руководители 5-11 классов	Учитель физической культуры: Аблязизова	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-	

			<p>Сформировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем, привлечь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, стимулировать интерес к различным видам спорта</p>	<p>Учитель физической культуры: Фомичев В.А. Музыкальный работник: Чиняева Е.В.</p>	<p>Т.А.</p>	<p>методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учителя физической культуры, музыкальный работник.</p>
--	--	--	---	---	-------------	---

Создать группу девочек по оздоровительной аэробике	1. Проведение опроса на тему «Насколько важно вам здоровье?»	Сентябрь 2008 год	Убедить обучающихся в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно-психологического здоровья человека	100 % девочек приняли участие	Учитель биологии: Фомичева И.Н. Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Медсестра: Галанцева Е.В.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра, учитель биологии.
	2. Изучение личных дела	Сентябрь 2008 год	Выявить здоровье девочек с 5-11 класс, для дальнейших занятий в кружке	_____	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Медсестра: Галанцева Е.В.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и

							методички для учителя. Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра.
	3. Разработка программы «Оздоровительная аэробика» (см. приложение)	Сентябрь 2008 год	Сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной аэробикой и здорового образа жизни.	_____	_____	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя
	4. Беседы о спортивных событиях, ярких выступлениях российских спортсменов	Сентябрь 2008 год	Убедить обучающихся в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно-психологического здоровья человека	95% девочек приняли участие	Медсестра: Галанцева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учитель физической культуры,

							медсестра.
	5. Дискуссия на тему: «Оздоровительная аэробика»	Сентябрь 2008 год	Убедить обучающихся в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно-психологического здоровья человека	95% девочек приняли участие	Медсестра: Галанцева Е.В.	Учитель физической культуры: Аблязизова Т.А.	Техническое оснащение – о воспитании здорового образа жизни. Учебно-методическое оснащение – учебники и учебные пособия, всевозможные руководства и методички для учителя. Кадровое оснащение – учитель физической культуры, медсестра.

### **Оценка результатов:**

Анализируя здоровье учащихся, занимающихся аэробикой, я пришла к выводу, что наблюдается некоторое снижение частоты заболеваний вирусных и заболеваний ОРЗ у детей. Это связано в первую очередь с тем, что аэробика разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и двигательную системы. Во-вторых, правильно дозированные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы детского организма. В-третьих, доступность аэробики, музыкальное сопровождение, создающее положительный эмоциональный фон, позволяют заниматься самостоятельно и в летнее время на свежем воздухе, что дополнительно оказывает на организм ребенка комплексное закаливающее воздействие: солнце, свежий воздух, колебания температуры.

Таким образом, занятия аэробикой решают четыре важные задачи: первая – помогают достигнуть необходимого уровня недельной двигательной активности учащихся; второе – способствует укреплению здоровья детей; третье – улучшает физическое развитие учащихся; четвертое – отвлекает детей от негативных поступков и вредных привычек (курение, наркотики, пьянство).

Кроме всего сказанного выше, я считаю, что в целях воспитательных задач, необходимо привлекать занимающихся детей к участию в соревнованиях с привлечением населения, детей из других школ. Участия в соревнованиях способствуют воспитанию моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику, силу воли и др.

Еще один важный составляющий элемент занятий в секциях и дополнительных самостоятельных занятиях – достижение высоких спортивных результатов. Свои достижения дети могут видеть при анализе контрольно-нормативных переводных результатов в начале и конце года, а так же, принимая участие в различных соревнованиях и сравнивая свои успехи с другими командами и другими детьми. За год дети, занимающиеся

на занятиях аэробикой в школьных секциях, показали хорошие результаты в соревнованиях, особенно в упражнениях по гимнастике. Кроме того, реализуя стандарт физического соревнования, разработанный в рамках исследования «государственный образовательный стандарт», учащиеся, достигшие определенных успехов в образовательной области физкультуры, допускаются решением педсовета к итоговой аттестации по физической культуре. Она показывает, чему научились дети за время обучения в школе на уроках физкультуры, закрепили и повысили уровень знаний, умений, навыков в спортивной секции. Дети, выбирая в качестве экзамена по выбору физическую культуру, демонстрируют при этом соответствующие знания, умения, навыки и получают положительные оценки.