

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Джалыковская средняя общеобразовательная школа имени Бембеева Т.О.»
Лаганского района

На муниципальный этап конкурса «Волонтеры
могут все» для обучающихся в возрасте с 7-18
лет в номинации «Мы за здоровый образ жизни»

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Стиль жизни - здоровье»

Выполнил: Халгаев Дорджи, член детской
организации «Алти Гасн» МКОУ
«Джалыковская средняя общеобразовательная
школа имени Бембеева Т.О.» Лаганского
района Республики Калмыкия
359212 Республика Калмыкия
Лаганский район с.Джалыково
ул.Школьная,1 тел. 89224603703

Руководитель:
Горяева Наталья Ганяевна,
педагог дополнительного образования МКОУ
«Джалыковская средняя общеобразовательная
школа имени Бембеева Т.О.» Лаганского
района Республики Калмыкия

Информационная карта проекта

Проект «Стиль жизни - здоровье»

Приоритетное направление: популяризация здорового образа жизни

Номинация: «Мы за здоровый образ жизни»

Адресная направленность проекта: обучающиеся и сотрудники школы, жители села.

Социальные партнеры проекта: администрация школы, администрация Джалыковского сельского муниципального образования

Сведения о Заявителе: члены детской организации «Алти Гасн»

Продолжительность, сроки реализации проекта: апрель – январь 2023г

Возможные заказчики проекта: администрация Джалыковского сельского муниципального образования

*«Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно».*

Лев Толстой

I. Содержание проблемы и обоснование ее решения в рамках проекта.

1. Актуальность и важность данной проблемы для села, школы, района.

Физическая культура и спорт являются составными элементами культуры личности и здорового образа жизни, значительно влияют, не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту, трудовом коллективе, на формирование личности и межличностных отношений.

Актуальность нашего проекта заключается в привлечении школьников, а также сельского населения к активному отдыху, профилактики вредных привычек и спортивно – оздоровительному образу жизни, а в частности к игре в волейбол. Ведь сельские условия жизнедеятельности существенно отличаются от городских, своими социальными характеристиками, ограниченностью территорий, удаленность от города значительно снижают коммуникативные и информационные возможности в организации свободного времени сельских жителей, детей, студентов, молодежи. А также в селе недостаточны объёмы и качество физкультурно-оздоровительных услуг, отсутствуют современных спортивные сооружения для развития массовых видов спорта. Как показывает практика, физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения среди молодежи.

2. Сбор и анализ информации по проблеме.

На одном из заседаний школьного ученического самоуправления президентом детской организации «Алти Гасн» была поднята тема занятости в свободное время не только школьников, но и жителей села.

Отсутствие современных, технически оснащенных сооружений для подготовки к соревнованиям, низкая агитационная и информационная пропаганда не могут соперничать с новейшими компьютерами и телефонами, которые сейчас занимают все свободное время молодого поколения – это в лучшем случае, а в худшем - сельская молодежь просто губит себя вредными привычками: курение, алкоголь.

Мы считаем, что в нашем селе в целом построена эффективная система физического воспитания детей и молодежи, но недостаточная. К этому выводу пришли, проведя подробное исследование. Сегодня лишь единицы родителей прививают любовь к спорту и физическим упражнениям своим детям, исчезает традиция общей культуры здоровья. В результате чего мы видим все более ухудшающиеся показатели здоровья. Дети, переступающие порог школы, уже страдают тем или иным хроническим заболеванием, а за время учебы физическое здоровье ухудшается еще больше.

Сегодня просто необходимо, чтобы спорт пришел в село, местная власть должна понимать, что спортивное воспитание сельского населения – это главный фактор здорового поколения.

Делаются шаги сельской администрации по обустройству детских площадок, усилиями администрации создана площадка в парке возле ДК, построена площадка для пляжного волейбола.

Но безусловно, работа учителя физической культуры и активистов сельской молодежи, выполняют большую роль по привлечению детей и молодежи к спорту.

Хороший школьный спортзал на селе – это центр притяжения не только для школьников, но и для молодежи, уже закончившей школу. И в этом смысле его значение трудно переоценить в условиях, когда молодежи предлагается столько далеко небезобидных и небезвредных соблазнов. Но достаточно ли этого? Мы знаем, что школьное образование немыслимо без регулярных занятий физкультурой. Сейчас урокам физкультуры отводится 3 часа в неделю, безусловно, это хорошо, но необходимо ввести занятия спортом в привычку.

На собрании детской организации было принято решение о разработке проекта по популяризации здорового образа жизни, был составлен план работы, распределены обязанности.

Распределение обязанностей среди участников проекта:

- Журналисты - беседы с населением, учащимися;
- Фотокорреспонденты - сбор материалов для стенда и для отчёта по результатам выполнения проекта;
- Сценаристы - подбор, составление плана работы;
- Художники - выпуск плакатов, листовок;

Нами была разработана анкета, которая выступает основным инструментарием данного социологического исследования [приложение 1]. Ответить на вопросы анкеты мы предложили респондентам разных возрастных групп. В опросе принимало участие 50 жителей нашего села от 10 лет. Мы старались для объективной оценки ситуации опросить равное количество респондентов каждой возрастной группы, а также старались, чтобы в опросе участвовало равное соотношение респондентов мужского и женского пола. В результате проведенного исследования выяснилось, что

- 53% опрошенных подтвердили существование различных секций, как оказалось, это респонденты возрастных групп, которые являются учащимися школы.
- 24% респондентов затруднились ответить на данный вопрос, это были в основном жители села старше 35 лет. Исследование показывает, что только 36% респондентов занимаются спортом, 64 % предпочитают другое времяпрепровождение.

Что же конкретно мешает сельским жителям заниматься спортом? На этот вопрос около 38% респондентов высказались об отсутствии желания, около 25% высказались об отсутствии квалифицированных тренеров, большинство респондентов – 40% считают, что недостаточное количество свободного времени им

мешает заниматься спортом. На вопрос существуют ли в селе необходимые условия для занятий спортом? 23% респондентов затруднились ответить, 12% респондентов высказались об отсутствии условий для занятия спортом на селе, а остальные считают, что такие условия существуют. Наиболее развитым видом спорта на селе, по мнению респондентов, является волейбол, на втором месте – футбол, на 3 - баскетбол. Практически не развита легкая атлетика. Совершенно не развита борьба и тяжелая атлетика. На вопрос каким видом спорта Вы предпочли бы заниматься? Увлечения респондентов оказались очень разнообразны: волейбол (43%), футбол (10%), легкая атлетика (бег, гимнастика) (5%), баскетбол (0%); борьба (12%); фитнес (10%), велоспорт (5%); настольный теннис (5%). Около 10% респондентов вообще не хотят заниматься спортом.

Безусловно, в привлечении населения к спорту огромное значение играет агитационная и информационная составляющая. На вопрос: Как часто в селе проходят массовые спортивные мероприятия? Выяснилось, что 48% вообще ничего не могут ответить на этот вопрос. Основными причинами, препятствующими развитию спорта на селе, по мнению респондентов, являются: недостаточное финансирование, отсутствие специалистов-тренеров, отсутствие внимания властей к проблеме, недостаточная агитация и привлечение населения к спортивно-массовым мероприятиям. Занятия спортом в школе ведутся в виде урочной и внеурочной деятельности, а также в школе работает школьный спортивный клуб. На территории школьного двора расположены спортивные тренажеры. В селе имеется прекрасная площадка для пляжного волейбола, где игры проводятся только в теплый период. Больше оборудованных мест для занятия спортом в селе нет. А это тоже проблема.

В ходе проведенной работы проектная группа приняла решение о разработке проекта «Стиль жизни-здоровье».

II. Цели и задачи проекта

Постановка цели деятельности и конкретных задач.

Цель проекта: привлечь внимание населения и администрации села к проблеме развития физкультуры и спорта.

В соответствии с поставленной целью выдвигаются следующие задачи:

- Изучить литературу по данной теме.
- Выявить уровень развития в настоящее время физической культуры и спорта в условиях сельской местности.
- Провести социологический опрос среди жителей с целью определения проблем развития спорта на селе.
- Оценить полученные данные и сделать выводы.
- Агитировать жителей вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Цель и задачи настоящей работы определили выбор **методов проекта:**

- Поисковый;
- Исследовательский;

- Аналитический;
- Анкетирование.

III. Сроки и этапы реализации проекта.

Сроки выполнения

№	Этапы	Сроки
1	<p>I этап – Подготовительный.</p> <p>1. Организация творческих групп, работающих по теме проекта, в которую входят все желающие.</p> <p>2. Определение цели и задач проекта.</p> <p>3. Оценка уровня вовлеченности в занятиях спортом.</p> <p>4. Определение основных направлений.</p> <p>5. Организация мероприятий по популяризации занятий спортом.</p>	Апрель
2.	<p>II. Практический этап (проведение Дней здоровья, утренних гимнастик, эстафет, турниров)</p>	Апрель - декабрь
3	<p>III этап – Обобщающий.</p> <p>1. Анализ полученных результатов и обобщение опыта для определения направления дальнейших действий в сфере организации социально значимых проектов.</p> <p>2. Использование собранного материала в учебном процессе.</p>	январь

Мероприятия по проекту

№	Мероприятия проекта	Дата проведения
1	Распределение обязанностей в группе, составление плана мероприятий	апрель
2	Работа с нормативно – правовыми документами	апрель
3	Социологический опрос, обработка данных	апрель
4	Акция «Утренняя зарядка»	Апрель - май
5	День здоровья	7 апреля 1 сентября
5	ежедневные тренировки по волейболу	Апрель - декабрь

	16.00-18.00 школьники 18.00-20.00 взрослое население	
6	Проведение и участие в турнирах и соревнованиях	Апрель - октябрь
7	Республиканский конкурс видеороликов «Стиль жизни - здоровье»	ноябрь

III. Реализация плана действий.

Территория реализации проекта: село Джалыково.

Теоретическая значимость работы заключается в необходимости сохранения и укрепления лучших традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в сельской местности.

Практическая значимость работы. На основе социологического опроса произведен анализ данных результатов и сделаны соответствующие выводы о проблемах спорта и перспективах его развития в условиях сельской местности.

Реализация проекта осуществляется в рамках пяти направлений:

- Организационные мероприятия;
- Просветительские мероприятия;
- Практические спортивные мероприятия;
- Исследовательская работа;
- Участие в районных, республиканских конкурсах.

Ожидаемые результаты:

- непосредственное участие родителей, детей и жителей в организации различных спортивных мероприятий;
- повышение уровня физической подготовленности у населения;
- благоустройство спортивными площадками школьной и близлежащей территории;
- создание в ходе проекта стенгазет, листовок;
- привлечение внимания к организации досуга в селе;
- осознание детьми и взрослыми значимости занятий спортом.

Бюджет. Материально – техническое обеспечение.

Список расходов.

1. Бумага 1 п – 280 руб.
2. Фотографии 375 руб
3. Транспортные расходы 500 руб

Всего: 1155 руб

IV. Выводы.

Детская организация «Алти Гасн» весной 2022 года провела акцию «Утренняя зарядка». В ходе этой акции была организована еженедельная утренняя гимнастика. Занятия проводились как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Учителя школы тоже активно приняли участие в этой акции.

Весной и осенью были организованы Дни здоровья с привлечением родителей. Всей школой мы отправились в поход в окрестности села, там мы купались в речке, играли в подвижные игры. На День детской организации была проведена квест-игра по станциям, где ребята проявили не только ловкость и смекалку, но и знания по оказанию первой помощи. Регулярно проводятся эстафеты для младших школьников.

Наша школа стала призером регионального этапа Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни – здоровье! 2022»

В спортивном зале школы организованы ежедневные тренировки по волейболу, в школе также для всех желающих действует тренажерный зал. Так, в первенстве района по волейболу среди юношей и девушек мы дважды заняли 1 место. В номинации «Лучший связующий» отмечен Богниев Байр, а номинации «Лучший игрок Сарангов Санан. Сборная школы заняла 2 место в турнире по волейболу памяти война - интернационалиста кавалера ордена Красной Звезды Дорджи-Горяева В.М. На базе нашей школы был проведен районный турнир по волейболу памяти учителя физической культуры Убушаева В.М., где наша команда заняла первое место. Наши ученики входят в состав районной сборной по волейболу. Благодаря тренировкам, не только школьники показывают результаты, но и коллектив школы, заняв 1 место по волейболу в Спартакиаде-2022 трудовых коллективов образовательных организаций Лаганского района. Эрдни-Горяева М.Б., учитель физической культуры, награждена грамотой в номинации «Лучший игрок».

Так ученики нашей школы показывают результаты в районных и республиканских соревнованиях не только по волейболу, но и по стрельбе из лука, настольному теннису, легкой атлетике.

Результатом данного проекта, стала организация интересной, содержательной, общественно значимой, практической и спортивной деятельности членов детской организации «Алти Гасн», с учетом развития личности, максимального выявления, использования индивидуального опыта каждого обучающегося; педагогической поддержки становления личности подростка, в познании себя; личного практического вклада каждого в развитии своего села, района.

В ходе реализации проекта «Стиль жизни-здоровье» были достигнуты следующие результаты:

- организована совместная деятельность обучающихся, учителей, жителей села по реализации основных мероприятий проекта;
- повысилась ответственность членов детской организации за состояние уровня развития спорта;
- в итоге обобщения результатов проекта определено направление дальнейшей работы и мероприятия экологической направленности.

АНКЕТА

*Просим Вас принять участие в социологическом исследовании на тему
«Проблемы и перспективы развития спорта в условиях сельской местности»
Просьба обвести вариант ответа или вписать свой.*

1. Ваш пол? Мужской Женский
2. Ваш возраст 10-14 15-18 19-25 26-35 от 35 и старше
3. Существуют ли спортивные секции в селе?
4. Занимаетесь ли Вы каким-нибудь видом спорта?
Да Нет Затрудняюсь ответить
5. Что на Ваш взгляд вам мешает заниматься спортом?
 - отсутствие желание
 - недостаточное количество времени
 - отсутствие стимула
 - отсутствие стадионов, спортплощадок, необходимого инвентаря.
 - отсутствие квалифицированного тренера
 - другое
 - затрудняюсь ответить
6. Как вы считаете, существуют ли в нашем селе необходимые условия для занятия спортом?
Да Нет Затрудняюсь ответить
7. Как Вы считаете есть ли необходимость в создании секций?
Да Нет Затрудняюсь ответить
8. Какие виды спорта развиты на селе?
 - легкая атлетика
 - тяжелая атлетика
 - борьба
 - баскетбол
 - футбол
 - волейбол



Раздача памяток

**ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Он не должен видеть вредные привычки взрослых. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.

ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание школьника должно быть сбалансированным и регулярным. Помимо его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных и воде. Качественное и правильное питание – один из основополагающих аспектов как успешности, так и физического развития парвошкольника.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Оно способствует воспитанию упорства, силы воли, саморегуляции, стремления к достижению цели. Повышению средств закаливания вода, свежий воздух, солнечный свет.

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Особо опасны для ребенка пассивные эмоции: апатичность, тревога, боязливость, депрессия. Надо развивать позитивное мышление, которое достигается упражнениями тренировки. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и повышают настроение, зарядают бодростью. Опрятность, забота, обилие, здоровый цвет лица, чистая кожа, спортивная фигура – являются залогом успешной и продолжительной жизни человека.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Школьники должны вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Она снимает сонливость, повышает бодрость, уверенность и хорошую настроение. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Научите ребенка, не задумываясь, действовать так, чтобы всегда избежать угрозы жизни и здоровью. Смысловое значение с теми каждодневными ситуациями, с которыми он сталкивается дома, во дворе, на улице, в спортивной секции, в школе, в общении со взрослыми и сверстниками.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И ОТДЫХА

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только всё успевать, но и приучить свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.



Выставка рисунков детской организации «Алтин Гасн» «Мы за ЗОЖ»



Круглый стол «Здоровый образ жизни»



Соревнования по стрельбе из лука



Вручение республиканского диплома победитель «Стиль жизни – здоровье»



Пляжный волейбол в с.Джалыково



Дни здоровья



Утренняя зарядка



Тренировки по волейболу



Соревнования по волейбол