**Управление по делам семьи и молодежи**

**Администрации города Ноябрьска**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**«Центр творчества и межкультурных коммуникаций «Ровесник»**

****

**Доклад на тему «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении»**

**Реализация проекта «Спорт и я – отличные друзья»**

**(из опыта работы)**

|  |
| --- |
| Хайритдинова Ю.Н. методист МБУ «ЦТ и МК «Ровесник» |

**Ноябрьск 2016**

Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей и подростков становится национальной. Эта проблема вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Сохранение здоровья и приобщение к здоровому образу жизни – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед специалистами, работающими с подрастающим поколением, стоит задача воспитания здорового поколения. Для этого следует создать ребенку условия помогающие сохранить здоровье.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие ловкости, выносливости, быстроты, которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Тема сохранения и укрепления здоровья воспитанников заботит специалистов нашего учреждения, поэтому мы, исходя из наших возможностей реализуем проект «Спорт и я – отличные друзья».

**Цель проекта:** создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- организация и проведение серии спортивно-игровых программ для детей и подростков города;

- организация активного оздоровительного досуга;

- развитие физических качеств детей и подростков;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Все игры и эстафеты данного проекта составлены из движений знакомых детям т. е. выполнение их вполне доступно и интересно. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес воспитанников, стимулируют проявление различных физических качеств, способствующих укреплению здоровья.

Детей увлекает соревновательный характер мероприятий.

Так как наше учреждение не располагает помещениями, пригодными для проведения массовых спортивных мероприятий, в проекте включены игры и эстафеты на свежем воздухе. При проведении упражнений на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Движения в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. В связи с этим в содержании проекта выделены два блока направленных на организацию спортивно – игровых программ в зимний и летний периоды. Проведение спортивно – игровых программа возможно в периоды зимних, весенних и летних каникул, как для организованных команд, представляющих учреждения города, так и для неорганизованных (дворовых команд).

Летний блок включает в себя спортивно-игровые программы «Вместе весело шагать! Спорт – это круто!», «Вместе весело шагать! Спорт – это жизнь!», «Вместе весело шагать! Спорт – это движение!».

Сюжетная линия эстафет и задания спортивно-игровых программ ежегодно может меняться и носить тематический характер, что в свою очередь способствует не только укреплению физического здоровья участников мероприятий, но и расширяет их кругозор. В 2016 году былв следующая тематика спортивно-игровых программ. Программа «Вместе весело шагать! Спорт – это круто!» проводилась в июне и была построена на сюжетной линии «Путешествие по Ямалу». В ходе мероприятия участники знакомились с играми, обычаями и традициями коренного населения нашего края – народами ханты и ненцы.

В июле проводилась спортивно-игровая программа «Вместе весело шагать! Спорт – это жизнь!». География путешествия расширилась, и мы знакомились с народными играми, аттракционами и обычаями народов России.

В августе проводилась завершающая программа «Вместе весело шагать! Спорт – это движение!». Сюжет мероприятия «Путешествие по странам и континентам».

В осеннее-весенний период в рамках проекта проходят серии игр «Снежный бой». Климатические особенности нашего региона позволяют проводить данные мероприятия во время осенних и весенних каникул, когда дети свободны от учебы.

«Снежный бой» это немного измененная, адаптированная к нашим условиям и возможностям участников японская игра «Юкигассен» которая возникла из обычной игры в [снежки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%B8) в [1987 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1987_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). В [1988 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1988_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в городе Собэцу  были приняты правила юкигассена.

Правила нашей игры чрезвычайно просты, но в ней важна не только физическая подготовка, но и стратегический склад ума. Цель игры – захват флага команды противника путем снятия его с подставки и выбивания игроков противника снежками. Для проведения игры у нас имеется специальный инвентарь – фанерные защитные щиты, снеголепы и защитные маски и очки для игроков. Команда состоит из 5 игроков. Каждая игра состоит из 3 раундов по 1,5 минуты каждый. Команда, выигравшая 2 раунда, выигрывает игру.Основными условиями для проведения игры являются наличие снежного покрова и средняя t воздуха от -10 до +2 ˚С, которая является оптимальной для изготовления снежков с помощью специального оборудования (пресса).

В результате реализации проекта мы ожидаем:

- снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков;

- повышение уровня физической подготовки детей и подростков;

- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в активную оздоровительно – досуговую деятельность;

- разработка системы оздоровительно - досуговых мероприятий

Тем самым способствуем сохранению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни детей и подростков, т.е. создаем условия для воспитания здорового поколения.

Используемые ресурсы

<https://infourok.ru>

<http://nsportal.ru>

www.liveinternet.ru