

# Физическая культура – здоровые дети

# ПРОБЛЕМА

- В последнее время идет снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятия 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.

# Цели и Задачи

- Приобщение детей к здоровому образу жизни, физическое развитие и воспитание школьников.
- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры на переменах).
- Воспитание культуры общения со сверстниками сотрудничества в условиях учебной, проектной, игровой и соревновательной деятельности.

Год разработки учебного проекта – 2012г.

Опыт использования – степень  
распространения

Сроки реализации – 1 месяц

Участники проекта – обучающиеся школы



# Форма работы

- Изучение литературных источников
  - Педагогические наблюдения
  - Проведение анкетирования
- Изучение двигательной активности школьников во время занятий в школе и в свободное время
- Изучение влияния различных видов физических -
  - упражнений на здоровье школьников

- Необходимое условие гармоничного развития личности школьника – **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**



- Двигательная активность младшего школьника занимает только 16-19 % времени суток!

# 1 этап - подготовительный

На уроке физической культуры выявлять причины нежелания детей заниматься спортом, физическими упражнениями, рассматриваем ситуации, к которым может привести это. Я предлагаю принять участие в проекте «Физическая культура - здоровые дети», после чего формирую нескольких групп для участия в проекте. Намечаем план и распорядок деятельности. Распределяем нагрузку между учащимися. Итогом деятельности в рамках становятся: полученные теоретические знания, соревнование «День Здоровья!»



## 2 этап – планирование работы

План:

- определить источники информации (справочная литература, интернет. Беседы с родителями, учителями,
- поиск информации по здоровому образу жизни. Необходимости занятий спортом, профилактики вредных привычек,
- определение объема работы каждого участника проекта.

Каждая группа получает задание:

- доклады о здоровом образе жизни,
- доклады о вредных привычках,
- сочинения «Физкультура и спорт в моей семье»,
- Газеты «Здоровый образ жизни»

## 3 этап – сбор информации

Посещение библиотек, изучение литературы по данной проблеме, просмотр видеофильмов, беседы со взрослыми, интернет, экскурсионная деятельность.

## 4 этап – анализ информации

Во внеурочное время учащиеся делятся со мной результатами своей поисковой деятельности, корректирую, уточняю высказывания, помогаю выделить главное, подвожу детей к определению вывода.

## 5 этап – презентация результатов проектной деятельности

Результатом данной проектной деятельности соревнование «День Здоровья!»

# Итог проекта

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, идет сплочение учащихся, родителей и школы в активной оздоровительной спортивной жизни.

## Список использованной литературы и интернет-ресурсов

1. Виноградов П.А., Душанин А.П. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
3. <http://zloy-fizryk.narod.ru/>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. <http://spo.1september.ru/>
6. <http://www.it-n.ru/>