Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества» Кировского района города Саратова

**Интерактивный проект по продвижению и пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения «PRO-движение»**

****

**Куратор проекта:**

**Тищенко Наталья Александровна - методист**

**Решетникова Надежда Витальевна – педагог дополнительного образования**

**Саратов 2021**

**Паспорт проекта**

**Вид проекта:** исследовательский, творческий.

**Форма:** PRO-движение интерактивная кампания по продвижению и пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения

**Продолжительность проекта:** октябрь 2021 – апрель 2022

**Возрастной состав проекта:**

Проект рассчитан на детей в возрасте7-16 лет, педагогов, родителей

**Актуальность проекта:** тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку, в активном потоке современной жизни и повседневных забот, взрослые забыли о элементарных и самых основных составляющих здорового образа жизни: режиме дня, сбалансированном питании, физической активности, что, соответственно, негативно сказывается на формировании понятия и практических навыков ЗОЖ у детей. Негативный пример взрослых приводит к увеличению количества детей, имеющих неправильное представление о ЗОЖ, проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные привычки для здоровья.Вызывают обеспокоенность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников.

Задача педагогов в рамках проекта организовать информационную работу среди учащихся через включение их в творческую и исследовательскую деятельности, что поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**Цель проекта**:   Формировать ответственное отношение к своему здоровью и устойчивую привычки к ведению здорового образа жизни, через раскрытие значения и важности соблюдения основ ЗОЖ.

**Задачи проекта**:

* Определить уровень знаний о ЗОЖ у детей и подростков;
* Выяснить, что входит в понятие ЗОЖ;
* Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам;
* Организовать активный и полезный досуг детей и подростков.

**Ожидаемые результаты:**

1. Участники проекта ознакомятся с литературой и публикациями в средствах массовой информации по теме исследования;
2. Обработают, проанализируют и обобщат полученную в результате исследования информацию;
3. В ходе работы над проектом учащиеся:

* освоят правила работы с интернет - источниками;
* научатся делать мультимедийную презентацию;
* получат опыт работы в группах по сбору и обработке информации по заданной теме;
* научатся распределять информацию по определённым критериям;
* освоят методы и приёмы коммуникативной технологии: умения слушать и слышать собеседника, вести диалог, излагать свою точку зрения и аргументировать её;
* повысится активность и уровень занятости детей в свободное время полезным досугом;

1. После воплощения этого проекта в жизнь предполагается, что дети и подростки узнают, какие последствия влекут за собой вредные привычки, неправильный режим дня, питания, определят для себя, что такое ЗОЖ.
2. В результате проведённых мероприятий в рамках проекта, значительно увеличится число учащихся, активно занимающихся различными видами спорта и физической активности, а главное, в большей степени будут воспринимать здоровье и здоровый образ жизни как ценность и осознанно относиться к нему.

**Условия реализации проекта**:

Проект реализуется в онлайн и офлайн формате.

Проект включает в себя городскую акцию, районный танцевальный проект и внутриучрежденческие мероприятия. Проект предполагает включенность учащихся и педагогов объединений всех направленностей деятельности: физкультурно-спортивной, художественной, естественнонаучной.

В ходе проекта презентации, видео матер-классы по мере их готовности выкладываются на сайте ЦДТ, в аккаунтах ЦДТ и п\клубов в Инстаграм.

Проведение городской акции «ЗОЖигаем» планируется в прямом онлайн режиме в аккаунтах Инстаграм ОУ города.

Все мероприятия в рамках проекта освящаются на сайте ЦДТ и соц.сетях.

**Продукт проекта:**

* Анкеты учащихся
* Буклеты «Шаги к моему здоровью»
* Мульти-гид «Возможности вокруг нас»
* Кейс онлайн-презентаций: «Как правильно спать?!», «Еда по правилам и без», «Горькое о сладком», «Движение или почему так важно быть физически активным», «Вредные привычки», «Без витаминов и воды и ни туды и ни сюды», «Доброе утро = Счастливый день», «ЗОЖ и Иммунитет»
* Мультфильм «ЗОЖики» Малкина Л.В.

**Кейс онлайн и офлайн мастер-классов:**

* Мастер-класс п\к «Дельта» «Физкультура на каждый день», «Атлетизм для чайников»
* Мастер-класс от Мясниковой Е.В. «Йога для всех»
* Презентация «Настольный теннис – польза для организма» Китаева И.В.
* Мастер-класс «Чудеса маленькой ракетки и мяча» Тарасов А.В., Китаева И.В.
* Мастер-класс владения футбольным мячом «Фут и бол»
* Мастер-класс «Зумба для начинающих»

**Творческие номера:**

* Творческий номер – флеш-моб «Танцевальный фитнес»
* Творческий номер «Виды спорта в танце – Спорт-микс»
* Творческий номер «Вредные привычки против ЗОЖ»

**Конкурсы и акции, мероприятия:**

* Конкурс рисунков «В стране здорового образа жизни»
* Конкурс эмблем «ЗОЖигаем»
* Городская акция ЗОЖигаем
* Интерактивное Финальное мероприятие
* Танцевальный проект-конкурс «PRO-движения» среди ОУ в рамках социокультурного проекта «Культурное наследие»

**Участники проекта:**

* учащиеся, педагоги, родители подросткового клуба «Ромашка»
* учащиеся и педагоги подросткового клуба «Ровесник», «Факел»
* учащиеся и педагоги подросткового клуба «Юность»
* учащиеся и педагоги подросткового клуба «Восход»
* учащиеся и педагоги подросткового клуба «Дружба»
* учащиеся и педагоги подросткового клуба «Островок»
* учащиеся и педагоги МАУДО «ЦДТ»
* обучающиеся и воспитанники ОУ, ДОУ района и города
* родители

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятие | Сроки проведения, место проведения | | Деятельность учащихся | Ответственные/деятельность педагогов |
| **Подготовительный этап** | | | | |  |
| 1. **1.** | Организационное собрание с участниками проекта | Сентябрь 2021  МАУДО «ЦДТ» | |  | Тищенко Н.А.  Педагоги-организаторы п\к, обсуждение тем мастер-классов, организационных моментов проекта. |
| 1. **3.** | Собрание учащихся в коллективах п\клубов и ЦДТ, с целью ознакомления с темой проекта.  Выбор тематических творческих групп учащихся, педагогов. | Октябрь 2021  п/клубы | | Участвуют в обсуждении темы проекта. Проявляют инициативу, выдвигают предложения, распределяются в творческие группы по интересам | Педагоги-организаторы п\клубов  ПДО |
| 1. **4.** | Анкетирование учащихся для оценки уровня знаний детей в направлении проекта | Октябрь 2021  Апрель 2022  п/клубы | | Принимают участие в анкетировании | Тищенко Н.А.  Педагоги-организаторы п\клубов  ПДО |
| **Творческий этап** | | | | |  |
|  | Сбор информации по основной теме проекта. Обработка информации.   * Составление и красочное оформление буклета «Шаги к моему здоровью» * Составление мульти-гида «Возможности вокруг нас» | Октябрь - апрель | | Ищут информацию о ЗОЖ, выделяют главное, с помощью педагогов создают буклет, ярко и красочно его оформляют в бумажном варианте.  Исследуют район места жительства, на наличие ближайших фитнес клубов, секций, мест для пробежек, тренажерных уличных площадок, парка или удобной уличной зоны для занятий физкультурой на воздухе. Делают фото, определяют место положение, адрес, составляют презентацию с помощью педагогов. | Педагоги-организаторы п\клубов  Творческие группы  ПДО декоративно-прикладного и изобразительного творчества направляют, контролируют, помогают учащимся. |
|  | Разработка презентаций, видео-страничек:   * «Как правильно спать?!» * «Еда по правилам и без» (режим питания, примерное меню, вред Фаст-фуда) * «Горькое о сладком» (о вреде сладкого) * «Движение или почему так важно быть физически активным» * «Вредные привычки» * «Без витаминов и воды и ни туды , и ни сюды» * «Доброе утро = Счастливый день» * «ЗОЖ и Иммунитет» * Презентация «Настольный теннис – польза для организма» | Ноябрь 2021  -  Апрель 2022 | | Творческие группы учащихся ищут информацию на заданную тему, совместно с педагогами оформляют презентацию, записывают видео-странички, озвучивают их. | Педагоги-организаторы п\клубов  ПДО помогают, направляют, выкладывают продукт на страницах п\клубов в Инстаграм. |
|  | Работа над созданием мультфильма «ЗОЖики» | Октябрь 2021  –  Апрель 2022 | | Учащиеся студии «МультаСтарт» работают совместно с педагогом над созданием мультфильма | Малкина Л.В. |
|  | Конкурс рисунков «В стране здорового образа жизни»:   * «Здоровье и Я» * плакат «Я выбираю….» * «Весёлые витамины» | Ноябрь – декабрь 2021 | | Учащиеся объединений декоративно-прикладного и изобразительного творчества принимают участие в конкурсе | Педагоги организуют деятельность учащихся |
|  | **Работа над созданием онлайн и офлайн мастер-классов** | | | | |
| Мастер-класс:   * «Физкультура на каждый день» * «Атлетизм для чайников» | Февраль 2022 | | Учащиеся с участием педагога готовят мастер-класс и представляют его, записывают и монтируют видео. | Педагоги организуют, направляют и контролируют процесс, своевременно выгружают мастер-классы в аккаунтах Инстаграм  Педагог-организатор п\клуба «Дельта» Ершов В.В. |
| Мастер-класс:   * «Йога для всех» * «Фитнес-лайт» | Январь 2022  Март 2022 | | Лозинская О.Н.  Мясникова Е.В. |
| * Мастер-класс мастерства владения настольным мячом и ракеткой «Чудеса маленькой ракетки и мяча» | Декабрь 2021  Январь 2022 | | Тарасов А.В.  Китаева И.В. |
| * Мастер-класс мастерства владения футбольным мячом «Фут и бол» | Февраль 2022  (к 23 февраля) | | Тарасов А.В.  Пирназаров А.И. |
| * Мастер-класс «Зумба для начинающих» | Март 2022  (к 8 марта) | | Цуприкова М.Ю. |
| Творческий номер «ЗОЖ против вредных привычек» | Ноябрь 2021  -  Март 2022 | | Учащиеся танцевальных коллективов принимают непосредственное участие в постановке творческого номера | Колчина Н.К.  Каиминскас С.А.  Цуприкова М.Ю. |
| Творческий номер – флеш-моб «Танцевальный фитнес» |  | | Решетникова Н.В. |
| Творческий номер «Спорт-микс» (Виды спорта в танце) | Лозинская О.Н.  Мясникова Е.В. |
|  | Конкурс эмблем здорового образа жизни «ЗОЖик» | Март-апрель 2022 | | Принимают участие в конкурсе. Выдвигают идеи, что может быть изображено на эмблеме. Создают макет эмблемы. | Педагоги изобразительного творчества организуют, направляют процесс. Готовят эмблемы для участия в городской акции. |
|  | **Городская акция ЗОЖигаем (физкульт-микс на свежем воздухе с кричалкой и вручением прохожим на улице эмблемы «ЗОЖик» в прямом эфире в сети Инстаграм)** | **7 апреля 2022**  **всемирный день здоровья** | | **Учащиеся принимают участие в разработке и реализации физкульт-микса, в изготовлении и вручении эмблем прохожим** | **Педагоги – организаторы п\клубов, ПДО организуют деятельность, направляют, контролируют, помогают.** |
|  | Районный танцевальный онлайн проект «PRO-движение» в рамках социокультурного проекта «Культурное наследие» | Финальное мероприятие  29 апрель (международный день танца) | | Танцевальные коллективы ДОУ и ОУ района принимают участие в постановке и реализации творческих номеров в рамках Положения проекта | Педагоги, хореографы ОУ и ДОУ района обеспечивают участие обучающихся и воспитанников в проекте, организуют, помогают, контролируют процесс. |
| **Представление результата** | | | | |  |
| **1.** | Кейс онлайн мастер-классов и презентации на сайте учреждения | Ноябрь -апрель 2022 |  | | Сергиенко Ю.А.  Тищенко Н.А. |
| **2.** | Интерактивное финальное мероприятие «PRO-движение» (подведение итогов проекта, награждение самых активных участников проекта, победителей конкурса эмблем и т.п.) | Апрель 2022 | Участники (учащиеся, родители) в спортивной форме принимают активное участие в мастер-классах и флеш-мобах мероприятия. | | Тищенко Н.А.  Педагоги-организаторы ЦДТ  Педагоги принимают активное участие в мероприятии |
| **3.** | Мультфильм «ЗОЖики» | Апрель 2022 |  | | Тищенко Н.А.  Малкина Л.В.  Сергиенко Ю.А.  На сайте ЦДТ и в аккаунте Инстаграм выгружается мультфильм для всеобщего доступа. |
| **4** | Выставка рисунков «В стране здорового образа жизни» | Апрель 2022 |  | | Оформление выставки |
| **5** | Заключительное анкетирование участников проекта | Апрель 2022 | Участники отвечают на вопросы анкеты-опроса. | | Тищенко Н.А.  Педагоги-организаторы п\к  ПДО  Организуют деятельность участников, анализируют полученную информацию |

**Прогноз возможных негативных последствий реализации проекта**

Недостаточная мотивация учащихся к участию в реализации проекта

Трудность в освоении теоретической базы, проявление недостаточной креативности при выполнении самостоятельных, творческих задач проекта

**Способы коррекции**

Создание ситуации успеха

Активизация средств взаимообучения. Более активная помощь педагогов и родителей

**Ресурсное обеспечение проекта:**

кадровые ресурсы: педагоги-организаторы п/клубов, педагоги дополнительного образования п/клубов, педагог-организатор и методист МАУДО «ЦДТ»;

материально-технические ресурсы: компьютер, Интернет, мультимедийный проектор, экран, канцелярские товары (ватманы, краски, клей и т.п.), костюмы для творческих номеров, спортивный инвентарь (футбольные мячи, ракетки и мячики для настольного тенниса, коврики )

методические ресурсы: разработки мастер-классов и презентаций, бесед, тренингов, презентации, видеоматериал;

финансовые ресурсы: бюджет МАУДО «ЦДТ», внебюджетные средства, добровольные пожертвования других физических и юридических лиц.

**Анализ результатов, рефлексия:**

Анализ результатов проводится при совместном обсуждении с участниками проекта обобщенных знаний и умений; формировании творческих качеств личности, развитие проектно-исследовательских умений и навыков. Анкетирование. Опрос.

**АНКЕТА «Здоровый образ жизни»**

1. **Отметь то, что по твоему мнению входит в понятие «Здоровый образ жизни»**

* Правильное питание
* Соблюдение режима дня
* Отсутствие вредных привычек
* Прогулки на свежем воздухе
* Физическая активность
* Режим труда и отдыха
* Положительные эмоции

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

* Иметь много денег.
* Быть здоровым
* Иметь хороших друзей.
* Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
* Много знать и уметь
* Иметь работу
* Быть красивым и привлекательным.
* Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

* Регулярные занятия спортом.
* Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
* Хорошие природные условия.
* Возможность лечиться у хорошего врача.
* Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
* Отказ от вредных привычек.
* Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь**: Ежедневно. Несколько раз в неделю. Очень редко. Никогда.

* Режимные моменты
* Утренняя зарядка
* Завтрак
* Обед
* Ужин
* Прогулка на свежем воздухе
* Занятия спортом или другой физической активностью
* Душ, ванна
* Сон не менее 8 часов

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

* Да, конечно.
* Забочусь недостаточно.
* Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье? (отметь нужное)**

* Да, очень интересно и полезно.
* Интересно, но не всегда.
* Не очень интересно.
* Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье? Отметь: Часто. Иногда. Никогда.**

**Источник информации**

* В школе
* В учреждении доп.образования (клуб)
* От родителей
* От друзей
* Из книг и журналов
* Из передач радио и телевидения, Интернет

1. **Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья тебе будут интересны:**

* Занятия и беседы о том, как заботиться о здоровье
* Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
* Спортивные соревнования.
* Викторины, конкурсы.
* Мастер-классы и яркие презентации на тему ЗОЖ
* Праздники, вечера на тему здоровья.
* Дни здоровья.
* Спортивные секции.

**Спасибо за искренние ответы! Хорошего настроения!**

**Анкета-**опрос «PRO-движение»  **(заключительный)**

1. **Что по твоему мнению входит в понятие «Здоровый образ жизни»? Поставь знак + .**

* Правильное питание
* Соблюдение режима дня
* Личная гигиена
* Отсутствие вредных привычек
* Прогулки на свежем воздухе
* Хороший врач
* Физическая активность
* Режим труда и отдыха
* Положительные эмоции

1. **Отметь (+) какие виды физической активности ты открыл для себя в ходе участия в проекте и чем бы ты хотел заниматься?**

* **Зумба**
* Фитнес
* Йога
* Атлетизм
* Физ.упражнения на свежем воздухе
* Настольный теннис
* Футбол
* Танцы
* Бег
* Я не люблю активно двигаться
* Свой вариант (напиши)

1. **Какие темы из ниже перечисленных тебя больше всего заинтересовала? Отметь +**

* «Как правильно спать?!»
* «Еда по правилам и без»
* «Горькое о сладком»
* «Движение или почему так важно быть физически активным» «Вредные привычки»
* «Без витаминов и воды и ни туды и ни сюды»
* «Доброе утро = Счастливый день»
* «ЗОЖ и Иммунитет»
* «Настольный теннис – польза для организма»

1. **В каком виде деятельности тебе больше всего понравилось принимать участие в рамках проекта? Отметь +**

* Работа над презентацией (составление и оформление)
* Поиск и систематизация информации по темам проекта
* Участие в конкурсе эмблем
* Участие в городской акции «ЗОЖигаем»
* Постановка творческих номеров
* Работа над мастер-классом и участие в нем
* Работа над мультфильмом «ЗОЖики»
* Финальное мероприятие проекта
* Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Ты будешь соблюдать правила здорового образа жизни (ЗОЖ)? Отметь +**

* Да, всегда
* Иногда
* Нет
* Затрудняюсь ответить

1. **Почему для тебя важно соблюдать правила здорового образа жизни (ЗОЖ)? Отметь +**

* Это позволит сохранить моё здоровье
* Это позволит быть мне счастливым
* Это позволит мне быть активным и продуктивным успешным в любом виде деятельности
* Это позволит мне радоваться каждому дню

1. **Почему ты будешь (если будешь) следовать правилам здорового образа жизни? Отметь +**

* Мне так сказали родители (педагоги, т.д.)
* Так делают мои друзья
* Я сам так хочу
* Я не буду следовать правилам ЗОЖ

**Спасибо за твои искренние ответы! Здоровья тебе!**