

Проект «Зарядись!»
Ростовского регионального отделения Российского движения школьников
по направлению личностное развитие

Проблема

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных — малоподвижный образ жизни.

Актуальность

Проблема сохранения и развития здоровья детей в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Красной нитью идея здоровьесбережения учащихся в образовании проходит в национальном проекте «Образование», в президентской инициативе «Наша новая школа», в Федеральных государственных образовательных стандартах.

Но, несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Большую часть дня дети вынуждены сидеть за столами и много «заниматься». Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. Кроме того, детей нагружают дополнительными занятиями: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; спортивные занятия в этом перечне встречается не всегда.

Но в каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, прыгать, скакать столь же естественно необходимо, как дышать.

Одним из способов предупреждения утомляемости учащихся, удовлетворения потребности детского организма в двигательной активности, смены вида деятельности являются динамические паузы.

Проект «Зарядись!» направлен на пропаганду здорового и активного образа жизни, как части социального успеха подростков, а также удовлетворения потребности детей и подростков в двигательной активности.

Задачи проекта:

- создание условий для удовлетворения потребностей подростков и молодежи в творческой деятельности, общении и самореализации,
- создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, через организацию двигательной активности в образовательном процессе;
- пропаганда здорового образа жизни новыми и нетрадиционными средствами молодежной субкультуры,
- привлечение детей и молодежи к участию в спортивных, творческих, культурных и других здоровье укрепляющих мероприятиях;
- популяризация новых содержательных форм организации молодежного досуга, активного отдыха;

- развитие и практическая реализация в молодежной среде, идеи объединения спорта и искусства;
- обучение подростков и молодежи здоровь укрепляющим технологиям, организации активной досуговой деятельности.

Проект ориентирован на обучающихся образовательных учреждений всех типов от 7 до 17 лет. В проекте также могут участвовать (быть целевой аудиторией) дошкольники и родители.

Краткое описание проекта

В образовательном учреждении формируются инициативные группы, которые организуют игровые и танцевальные перемены в своих учреждениях.

Алгоритм действий по проекту:

1. Создать инициативные группы.
2. Подать заявку на участие в проекте **до 01.11.2019 г.**
3. Поставить несложный танец-зарядку или разучить танец-зарядку из имеющихся на странице проекта ВКонтакте https://vk.com/zaryad_energy.
4. Организовать танцевальный флешмоб на переменах с участием школьников.
5. Пройти обучение по курсу «Игротехник» (в МБУ ДО ДТДМ по заявкам) и научиться проводить игры для младших и средних школьников.
6. Организовать игровые перемены для младших и средних школьников (можно и для дошкольников).
7. Сделать танцевальные и игровые перемены в своей школе ежедневными.
8. Выложить итоги реализации проекта в своем образовательном учреждении на странице проекта ВКонтакте https://vk.com/zaryad_energy.
9. Придумывать и реализовывать новые танцевальные и игровые перемены.

Сроки реализации проекта с 16 сентября 2019 г. по 11 мая 2020 г.

План мероприятий по реализации проекта:

Дата	Название мероприятия	Место проведения	Примечания (в т.ч. сроки подачи заявок)
16.09.19-01.11.19	«Регистрация» Подача заявок	https://vk.com/zaryad_energy	Пройдите электронную регистрацию
01.10.19 – 20.04.20	Заочный этап «Реализация»	Образовательные учреждения	Реализация проекта в образовательных учреждениях
Апрель 2020	Акция «Марафон здоровья»	ОУ	Единый день действий
Май 2020	Очный этап Большой праздник РДШ	МБУ ДО ДТДМ	Выступление лучших команд на итоговом мероприятии проекта

Механизм реализации проекта

Создание спортивных и творческих комитетов или сообществ.

Формирование инициативных групп в образовательных учреждениях, отвечающих за организацию динамических и танцевальных переменок, а также других спортивных мероприятий.

Обучение и подготовка спортивных комитетов и творческих сообществ. Организация и проведение обучающих семинаров и практикумов по различным играм и созданию массовых танцев. Обучение игротехников методам и технологиям игровой деятельности. Разработка динамических переменок. Методическое сопровождение проекта.

Организация в образовательных учреждениях динамических и танцевальных перемен.

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, физкультурные упражнения.

Игры для динамических пауз просты в применении, не требуют сложного специального инвентаря и оборудования. Эти игры легко и быстро осваиваются как учителями, так и детьми. Каждую из игр можно легко упростить или видоизменить, в зависимости от группы детей и условий. Если заинтересовать детей игрой, они сами научатся заполнять время полезными и увлекательными играми.

Ритмические движения под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Инициативные группы разрабатывают программу динамических переменок, простые танцы для танцевальных перемен. Проводят их на переменках для всех возрастов школьников.

Организация валеологических зон отдыха. Оборудование в кабинетах начальных классов зон отдыха (мягкие пуфики, ребристые дорожки с различной поверхностью, «классики»), проведение массажных минуток.

Использование СМИ и интернета для популяризации проекта.

После запуска танцевальных перемен в своей школы, инициативные группы выкладывают видео танцевальной перемены в интернете на специальной страничке и «бросают вызов» другим школам организовать танцевальные переменки у себя.

Освещение проекта в СМИ и интернете на страничке ВКонтакте.

Проведение городских конкурсов «Танцевальная перемена» и «Стартинджер».

Конкурс проводится согласно, разработанному положению и позволяет выявить самых активных, творческих участников проекта.

Номинации конкурса: «Самый популярный танец здоровья», «Самый распространенный танец», «Самое активное образовательное учреждение проекта «Зарядись!», «Супер команда».

Проведение итогового мероприятия проекта - праздника «Большая перемена»

Выступление лучших команд проекта, проведение игровых программ, спортивных состязаний.

Порядок и условия участия в отдельных мероприятиях проекта.

Конкурс «Танцевальная перемена».

Участники проекта «Зарядись!» могут:

- поставить свой танец-зарядку,
- реализовать на своей базе уже выложенные в группе https://vk.com/zaryad_energy танцы других участников.

Необходимые действия:

- поставить несложный танец (длительностью 2-3 минуты) (свой, авторский или чужой-танец других участников проекта);
- снять танец на видео (если это новый, авторский);
- научить танцу как можно большее количество обучающихся своей школы;
- организовать массовую танцевальную переменку в своей школе;
- сделать танцевальную переменку ежедневной и снять её на видео;
- выложить видеоклип танца и видео танцевальной переменки в группе Вконтакте https://vk.com/zaryad_energy с пометкой «Танец здоровья (название образовательного учреждения или команды авторов)», если танец авторский, или с пометкой «Мы сделали это!», если «приняли вызов» и реализовали танец другого образовательного учреждения (команды).

Акция «Марафон здоровья».

(отдельное положение)

День единых действий РДШ «Марафон здоровья» направлен на решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, и в целях реализации проекта «Зарядись!».

В «Марафоне здоровья» могут принять участие детские и молодежные объединения города и первичные отделения Российского движения школьников.

Участники «Марафона здоровья» делятся на 4 возрастные группы:

1-4 классы, 5-6 классы, 7-9 классы, 10-11 классы.

В «Марафоне здоровья» могут принять участие одна или несколько возрастных групп образовательного учреждения. Для каждой возрастной группы организаторами подготовлена программа действий. Программа действий «Марафона здоровья» высылается участникам после подачи заявок.

Дата проведения: 15-20.04.2019 г.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- оздоровление, снижение утомляемости обучающихся,
- создание спортивных комитетов и творческих сообществ,
- формирование группы обученных игротехников и организаторов досуга,
- удовлетворение потребностей ребенка в общении, признании и двигательной активности,
- популяризация данных видов двигательной активности в школах города Ростова-на-Дону,
- предупреждение детского травматизма.

Контактные данные регионального координатора проекта:

Координатор проекта – Титаренко Неля Александровна,

адрес: г. Ростов-на-Дону ул. Большая Садовая, 55, оф. 605

тел. 8-960-458-87-14, e-mail: belaya_vorona_09@mail.ru

Рекомендации по внедрению проекта и участию в его мероприятиях для педагогов.

«Танцевальные переменки» можно запустить, используя уже имеющиеся в группе «Зарядись» ВКонтakte https://vk.com/zaryad_energy поставленные танцы. Потом уже придумать, поставить и реализовать свой танец-зарядку.

Опыт реализации проекта показывает, что танцевальная переменка (постановка танца, его запуск, флешмоб) интересна для старшеклассников, но есть примеры инициации проекта в младших классах, где есть очень творческие и активные классные руководители и родители.

Целевой аудиторией «игровых переменок» являются младшие классы, а вот проводить их могут подготовленные игротехники из 7-11 классов.

«Игровые переменки» требуют подготовки игротехников. Команды из города Ростова-на-Дону могут пройти подготовку в МБУ ДО ДТДМ, подав заявку.

Координаторы региональных команд могут сами подготовить игротехников, научив их проводить подвижные игры, соответствующие возрасту.

В перспективе, по итогам реализации «Игровых переменок», в помощь координаторам будет разработана методичка «Игротека для перемен».

Выкладывая свои работы и отчеты о реализации проекта на страничке в группе ВКонтakte https://vk.com/zaryad_energy вы автоматически становитесь участниками конкурса «Танцевальная переменка».

Требования к конкурсным работам.

Номинации Конкурса «Танцевальная переменка»:

- «Самый популярный танец здоровья»
- «Самый распространенный танец»
- «Самый массовый танец»
- «Самый лучший танец»

Критерии оценки:

Номинация «Самый популярный танец здоровья»	Победитель определяется среди авторских танцев по максимальному количеству просмотров и «лайков» видеоклипа танца на страничке в группе ВКонтakte https://vk.com/zaryad_energy
Номинация «Самый распространенный танец»	Победитель определяется среди авторских танцев по максимальному количеству реализаций танца в других образовательных учреждениях
Номинация «Самый массовый танец»	Победитель определяется по количеству вовлеченных в танец участников при массовой реализации
Номинация «Самый лучший танец»	Победитель определяется конкурсной комиссией по соответствию танца критериям: простота, легкая воспроизводимость, оригинальность, соответствие задачи (танец-зарядка).

В каждой номинации определяются победитель и призёры, занявшие 2 и 3 места. Победители и призёры Конкурса награждаются дипломами и памятными сувенирами. Все участники Конкурса награждаются электронными сертификатами участников проекта.

По итогам реализации проекта определяется «Самое активное образовательное учреждение проекта «Зарядись»

Образцы успешного опыта реализации проекта представлены в группе ВКонтakte https://vk.com/zaryad_energy