**ПРОЕКТ 5 А КЛАССА «БУДУЩЕЕ ЗА НАМИ!»**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ-УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА.**

**«Здоровый я – здоровая страна»**

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова…
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

 **Цель проекта**

Популяризация утренней зарядки среди школьников.

**Задачи**

1. Создание положительного отношения учащихся к теме здоровья
2. Формирование культуры здорового образа жизни у школьников
3. Повышение у школьников интереса к утренней зарядке.

**Актуальность**

Каждый ребенок с возрастом развивается как физически, так и умственно, становясь полноценным членом общества. И, если его умственное и духовное развитие находится под чутким контролем родителей и учителей, то физическому порой не уделяют должного внимания.
Утреннюю зарядку для школьников придумали не зря. Она помогает проснуться, взбодриться, повышает тонус организма и значительно активизирует обмен веществ. Кроме того, зарядка повышает работоспособность, что немало важно для школьников в разгар учебного года.

Не случайно говорят: утро определяет день. Утренняя гимнастика помогает

приобрести бодрость, положительный настрой. Чтобы за день успеть сделать как можно больше и при этом чувствовать себя хорошо.

Заниматься физической культурой только на уроках – недостаточно. Ваш день

должен начинаться с утренней зарядки.

 Мы знаем, что во время сна организм отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце

работает спокойнее, дыхание замедленное и неглубокое. В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Это бывает потому, что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка будит и заряжает организм на целый день.

**Описание проекта**

Работа проекта ведется в 3 этапа

**Этапы реализации проекта:**

**I этап (ориентированно-диагностический)**

**II этап (основной)**

**III этап (заключительный/творческий**

**I этап (ориентированно-диагностический)**

* **Цель:** выявить какое количество учащихся выполняет утреннюю зарядку, что они знают о пользе зарядки для их организма.
* **Формы:** анкетирование, мини-опросники, викторины

**II этап (основной)**

* **Цель:** спланировать и провести цикл мероприятий, формирующих у учащихся положительное отношение к утренней зарядке
* **Формы:** классные часы, внеклассные и общешкольные мероприятия, спортивные соревнования, создание сборника с набором различных зарядок и физкультминуток, размещение информации о пользе зарядке на школьном сайте, разработка буклетов.

**III этап (заключительный)**

* **Цель:** проанализировать полученную информацию, провести рефлексию для анализа и изменения методов, форм, мероприятий для дальнейшей работы над проблемой;
* **Формы:** анкетирование, опросники,

**Результативность проекта**

* Проект можно считать успешным, если будут решены следующие проблемы:
1. Повышение у участников образовательного процесса интереса к утренней зарядке и ее выполнение.
2. Систематическое выполнения зарядки(физкультминуток)на уроках с 1-11 классах .
3. Снижение уровня утомляемости школьников во время учебного процесса.
4. Формирование здорового образа жизни у школьников.

**Методика оценки эффективности реализации проекта**

Основные результаты реализации проекта оцениваются в рамках мониторинговых процедур

Инструментарий проведения контроля:

- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований; - опросы учащихся, родителей, педагогов.

 - общественная оценка качества реализации проекта – анкетирование всех участников образовательного процесса.

* Для реализации проекта определены следующие направления деятельности:
1. Вовлечение учащихся в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни в школе
2. Повышения информационной осведомленности учащихся о пользе утренней зарядки.

**Методы реализации проекта:**

1. Метод – просвещенные школьники: Среди участников образовательного процесса будут проводиться выступления о пользе утренней зарядки с целью формирования здорового образа жизни. Охватывает учителей, родителей, школьников 1-11 классов,
2. Метод – визуальное напоминание: Установка наружной социальной рекламы с целью ознакомления и напоминания о значимости и пользе зарядки
3. Метод – голос общественности: выпуск информационных буклетов о пользе спорта и здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты**

1. Увеличение численности вовлечения учащихся в мероприятия проекта
2. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни школьников
3. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса
4. Увеличение количества учащихся, занятых физической культурой и спортом
5. Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни
6. Повышение уровня информированности через распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков
7. Увеличение количества школьников, соблюдающих правила личной гигиены
8. Увеличение количества школьников, соблюдающих режима дня, выполняющих зарядку по утрам.

**I этап (ориентированно-диагностический)**

По результатам опроса 95% учащихся утром не делают утреннюю зарядку.

85% школьников не знают и не задумывались о пользе утренней зарядки.

Не всегда в школе во время учебного процесса учащиеся выполняют физминутки.

Все учащиеся стремятся к ЗОЖ, но большинство считают, что для этого нужно не курить, не употреблять алкоголь, заниматься в спортивных секциях.

**II этап (основной)**

**Значение утренней зарядки**

**Утренняя зарядка**осуществляемая после ночного сна, выводит организм школьника из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем

**Влияние утренней зарядки на возбудимость коры головного мозга младших школьников**

Выполнение физических упражнений утренней зарядки усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

**Утренняя зарядка – не только оздоровительное мероприятие но и воспитательный метод**

**Регулярное проведение утренней зарядки** в определенные утренние часы после ночного сна, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения, организует и мобилизует организм человека, переключая его на деятельное, рабочее состояние, прививает гигиенические навыки, пропагандирует и повышает санитарную культуру занимающихся и способствует приобщению широких масс населения к физической культуре и спорту.

# О пользе зарядки

[***Саша Горский***](http://www.stihi.ru/avtor/brainkiller)

Коль вздыхаешь ты украдкой,
Что фигурой не атлет,
Мы об утренней зарядке
Можем дать тебе совет.

Повторять не станем дважды,
Но понять стремись его:
Делать это очень важно
Для здоровья твоего!

Вместо сонного покоя
(От него и толку нет) —
Обливания водою:
Укрепи иммунитет!

Не ленись, задай же жару,
Чтоб до завтрака успеть
К турнику подходов пару
Непременно одолеть.

Приседанья, бег на месте…
Чтоб здоровье укреплять,
Должен ты все это вместе
Ежедневно повторять.

Это должен делать каждый.
Коль твой график нерушим,
Ты тогда поймешь однажды,
Что стал сильным и большим.