**Без здоровья и мудрость незавидна, и искусство бледно,**

**и сила вяла, и богатство бесполезно, и слово бессильно.**

**Герофил**

**Глава 1. Обоснование выбора проблемы.**

 О молодежи как о будущем поколении принято говорить и писать в радужных тонах: наше будущее, опора и надежда своей страны, те, кому взрослые передадут бразды правления, плоды своего труда, свои нравственные, моральные и материальные ценности, те, с кем мы связываем надежды на новые достижения. И очень хотелось бы и нашу работу начать именно с этого- с позитивных и радостных перспектив молодого поколения. Но, к сожалению, что-то не позволяет нам уверенно об этом заявить, какой- то червь сомнения закрадывается в душу: так ли хорошо обстоят дела с современной молодежью, действительно ли в новых экономических реалиях у всех молодых людей есть шансы быть уверенными в своих жизненных перспективах. Кто из нас не видел на улицах нашего города, нашего Советского округа курящих детей 10-12 лет, подростков (юношей и девушек) с бутылкой пива, подражающим всем мыслимым взрослым порокам. И даже внешне благополучные ребята, просиживающие по 8-10 часов в сутки за компьютером, погруженные в мир виртуальных страстей, слабо ориентирующиеся в реальной действительности - это ли не показатель болезни общества.

 Говорят, что в здоровом теле – здоровый дух! Это мудрость наших предков. И если исходить из этого постулата, то многие нравственные проблемы связаны, в первую очередь, с физическим здоровьем молодежи. Мы не проводили подробного научного исследования, как увязаны физическое и нравственное здоровье, но уверены, что связь здесь есть. И поэтому **мы решили внимание нашего волонтерского отряда уделить именно физическому здоровью наших сверстников, ровесников, ребят младше нас.**

**Профильный отряд волонтеров «Максимум» - проект, направленный на формирование здорового образа жизни среди подростков, формирование позиции здорового гражданина общества.** Актуальность проекта напрямую связана с проблемами, существующими в современном обществе, с которыми сталкиваются подростки, например, табакокурение, ПАВ и др.

Невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет, но можно помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Подростку, сделавшему такой выбор, осознавшему ценности здорового образа жизни, проще донести эту информацию до сверстников. Ведь они будут общаться на одном языке, по принципу «равный - равному».

Волонтерство - это объединение людей неравнодушных, направленное на улучшение жизни. Нас объединяет молодость, задор, максимализм, желание изменить мир к лучшему. Но мы не можем идти вслепую, поэтому мы объединились в самостоятельную организацию под руководством нашего педагога Коваль Светланы Борисовны, чтобы вместе искать пути решения волнующих нас проблем.

**Здоровый образ жизни школьника** – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной профессиональной деятельности каждого ребенка. Глобальность проблемы здоровья школьников осознаем не только мы, но и органы государственной власти. В последнее время мы видим, что в школе появляется большое количество оргтехники, специального оборудования. Но, наконец-то, органы государственной власти обратили внимание и на физическое состояние российских учащихся.

**Выдержки из Послания Президента Федеральному Собранию**

**5 ноября 2008 года, 14:00 Москва, Большой Кремлёвский дворец**

\*\*\*

Пятое. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая. Да, многое, конечно, зависит от условий жизни в семье, от родителей. Но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны в том числе и педагоги. Нужно уйти от усреднённого подхода в этом вопросе. К каждому ученику должен быть применён индивидуальный подход – минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения. Тем более что к перегруженным программам обучения в обществе тоже много вопросов.

**Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом.**

<…>

Демографические проблемы в мировом масштабе, здоровье населения планеты вынуждают даже такие авторитетные организации как ВОЗ, разработать Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, что говорит о важности проблемы в планетарном масштабе. И эти рекомендации мы используем в нашей деятельности, потому, что считаем их важными и актуальными.

«Физическая активность определяется как какое-либо телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии.

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца.

Регулярные занятия физической активностью надлежащих уровней среди взрослых людей имеют следующее воздействие на здоровье:

* позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии и риск падений;
* способствуют укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья; и
* являются основной детерминантой расхода энергии и, следовательно, выполняют решающую роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса.

Понятие "физическая активность" не следует путать с "физическими упражнениями". Физические упражнения являются одной из подкатегорий физической активности, охватывающей плановую, структурированную и повторяющуюся физическую активность, направленную на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической формы. Помимо физических упражнений физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

Повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества. Поэтому, для ее решения необходим многосекторальный, многодисциплинарный подход,ориентированный на отдельные группы населения и учитывающий особенности культуры» ([**http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/index.html**](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/index.html)**)**

В статье Анализ угроз здоровью современного школьника Зуева Светлана Александровна, преподаватель анатомии, (<http://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/analiz-ugroz-zdorovyu-sovremennogo-shkolnika>) пишет:

«Гиподинамия отмечается уже в дошкольном возрасте и продолжается в начальной школе. В школе преобладают так называемые «сидячие» занятия - мало предметов, связанных со сменой формы организации урока (целевые прогулки, экскурсии, игры и др.). Дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. 68,2% детей с недостаточной двигательной активностью имеют 100%-ную заболеваемость. Мало двигаются — много болеют. По уровню физической активности детей Россия занимает 20-е место среди европейских стран, а физическая подготовленность современных учащихся почти в два раза хуже, чем у их сверстников в 60-70-е гг. прошлого века».

 Настала острая необходимость объединить заинтересованные стороны для создания политики в области сохранения и укрепления здоровья нации, определить вклад образовательных, медицинских учреждений, общественных организаций, семьи, средств массовой информации и др. в процесс формирования у школьников устойчивых стереотипов здорового образа жизни».

**Вывод:** таким образом, мы видим, что современное общество осознает важность **проблемы – здоровье современного школьника**, мы видим стремление общества переломить ситуацию. Но не достаточно одной только работы государства и официальных организаций, так как при всем желании, они не смогут зайти в каждую школу, каждую семью, к каждому конкретному ребенку. Это сможет сделать, на наш взгляд, совместная работа государственных органов и общественных организаций, одной из которых и является наш волонтерский отряд «Максимум».

**Глава 2. Официальная информация и статистика.**

Как и любая легальная общественная организация в нашей стране волонтерский отряд «Максимум» действует строго в рамках законов РФ о добровольческой деятельности. В перечень этих законов входит:

**Нормативно-правовая база добровольческой деятельности в Российской Федерации**

Конституция Российской Федерации

Гражданский кодекс Российской Федерации (ст.117)

Федеральный закон от 19 мая 1995 года № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»

Федеральный закон от 28 июня 1995 года № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»

Федеральный закон от 11 августа 1995 года № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 июля 2009 года № 1054-р «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 года № 1760-р «О Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации от 18 октября 2006 года

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р 2О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года»

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

ОБ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ

Принят

Государственной Думой

14 апреля 1995 года

Статья 3. Содержание права граждан на объединение

Право граждан на объединение включает в себя право создавать на добровольной основе общественные объединения для защиты общих интересов и достижения общих целей, право вступать в существующие общественные объединения либо воздерживаться от вступления в них, а также право беспрепятственно выходить из общественных объединений.

Создание общественных объединений способствует реализации прав и законных интересов граждан.

Граждане имеют право создавать по своему выбору общественные объединения без предварительного разрешения органов государственной власти и органов местного самоуправления, а также право вступать в такие общественные объединения на условиях соблюдения норм их уставов.

Создаваемые гражданами общественные объединения могут регистрироваться в порядке, предусмотренном настоящим Федеральным законом, и приобретать права юридического лица либо функционировать без государственной регистрации и приобретения прав юридического лица.

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 30 июля 2009 г. N 1054-р (выдержка)

IV. Поддержка благотворительной и добровольческой

деятельности в субъектах Российской Федерации

и муниципальных образованиях

Необходимым условием обеспечения массового участия граждан в благотворительной и добровольческой деятельности является обеспечение поддержки благотворительности и добровольчества в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях.

В этой связи целесообразно рекомендовать разработку с участием заинтересованных организаций региональных и муниципальных программ поддержки благотворительной и добровольческой деятельности.

Группа ребят нашего аналитического центра отряда «Максимум», изучив и проанализировав материалы СМИ по данной тематике, нашли интересные сведения, которые мы смогли довести до учащихся лицея, разместив их на информационном стенде. Это материалы по статистическим данным о здоровье учащихся.

**Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет – на период обучения в различных образовательных учреждениях, где ребенок проводит 70 % своего времени.** Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Школа – один из первых социальных институтов, с которым сталкивается ребенок в процессе своего биологического и социального становления. К сожалению, современная школа является фактором, вредящим здоровью ребенка, препятствующим его полноценному развитию.

По данным статистики за последние 10 лет 70 % функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы перерастают в хронические заболевания: в 4—5 раз возрастает патология органов зрения, в 3 раза — органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата. Серьезное беспокойство вызывает увеличение нервно-психических расстройств (в 2 раза) и заболевания сердечнососудистой системы (в 2,5 раза), что прямо связывается с отсутствием здоровьесберегающей школьной среды. Возрастает инвалидность детей. Особой проблемой в последние годы стали социально-зависимые болезни.

В последние годы удельный вес негативных факторов современной школьной среды на здоровье ребенка становится все более очевидным. По данным Минздравсоцразвития сейчас в России только 10% учащихся старшей школы относится к числу здоровых, 50% имеют хроническую патологию, 40% относятся к группе риска.

Здоровье школьников социально обусловлено и зависит от таких факторов, как окружающая среда, наследственность и здоровье родителей, от условий жизни и воспитания в семье, характера **питания и режима двигательной активности.**

Более половины школьников (57,4 %) не соблюдают здоровый образ жизни. В настоящее время актуальной медико-социальной и психолого-педагогической проблемой является значительное распространение среди детей, подростков и молодежи неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни - низкая двигательная активность, нерациональное (нездоровое) питание, курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ, которые Всемирная организация здравоохранения рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

Подростковому возрасту принадлежит особое место в общих тенденциях роста заболеваемости, поскольку в биологическом отношении он является одним из критических и характеризуется мощными эдокринными перестройками, делающими организм подростка особенно чувствительным к воздействию вредоносных факторов [4].

По данным исследования, проведенного в 2008 -2009 гг. для современных подростков характерна высокая распространенность вредных привычек.

Распространенность регулярного курения среди учащихся 8 - 10 классов составляет 25,4 % у юношей и 20,9 % у девушек. Установлено, что более половины школьников уже пробовали курить, причем каждый второй из них впоследствии стал курильщиком. В среднем каждый третий школьник начинал курить в возрасте 10 лет. Среди мальчиков этот показатель достигает 42,4 %, среди девочек -18,6 %.

http://bmsi.ru/doc/662c0760-4479-466f-934c-36e9cddc3978

Таблица 1. Фактический уровень физической активности школьников (в %, п= 110303 чел.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Страны | Не занимаются | Занимаются 1-3 ч в неделю | Занимаются 4 ч и более в неделю |
| Австрия\* | 10 | 39 | 51 |
| Германия | 14 | 38 | 48 |
| Дания | 15 | 46 | 39 |
| Финляндия\* | 17 | 47 | 36 |
| Венгрия | 19 | 45 | 36 |
| Канада\* | 22 | 41 | 37 |
| Норвегия | 19 | 49 | 32 |
| Франция\* | 23 | 45 | 32 |
| Бельгия | 22 | 37 | 31 |
| Шотландия | 22 | 51 | 27 |
| Уэльс | 18 | 59 | 23 |
| Швеция | 25 | 47 | 28 |
| Польша\* | 23 • | 54 | 23 |
| Эстония\* | 29 | 45 | 26 |
| Сев. Ирландия | 29 | 46 | 25 |
| Израиль\* | 28 | 49 | 23 |
| Чехия | 33 | 44 | 23 |
| Литва | 37 | 37 | 26 |
| Испания | 40 | 44 | 16 |
| Россия (СПб)\* | 47 | 39 | 14 |
| Латвия | 46 | 43 | 11 |

Таблица 2. Школьники, которые считают себя вполне здоровыми (в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Страны | Мальчики, лет | Девочки,лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| Израиль | 65 | 54 | 59 | 33 |
| Франция | 62 | 55 | 53 | 40 |
| Австрия | 55 | 46 | 51 | 37 |
| Канада | 47 | 38 | 41 | 16 |
| Финляндия | 46 | 46 | 39 | 37 |
| Россия (СПб) | 38 | 29 | 23 | 14 |
| Польша | 31 | 25 | 26 | 13 |
| Эстония | 26 | 24 | 23 | 10 |

Таблица 3. Школьники, которые считают себя вполне удовлетворенными жизнью (в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Страны | Мальчики,лет | Девочки,лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| Франция | 55 | 41 | 55 | 37 |
| Канада | 53 | 34 | 47 | 25 |
| Польша | 49 | 26 | 50 | 17 |
| Австрия | 40 | 33 | 46 | 37 |
| Израиль | 39 | 25 | 44 | 25 |
| Финляндия | 37 | 25 | 40 | 34 |
| Эстония | 18 | 9 | 23 | 8 |
| Россия (СПб) | 17 | 7 | 15 | 6 |

Таблица 5. Школьники, которые смотрят телевизор 4 ч и более в день (в %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Страны | Мальчики,лет | Девочки,лет |
| 11 | 15 | 11 | 15 |
| Франция | 14 | 18 | 14 | 15 |
| Австрия | 17 | 25 | 10 | 22 |
| Канада | 31 | 23 | 25 | 18 |
| Финляндия | 29 | 19 | 23 | 11 |
| Польша | 49 | 40 | 36 | 22 |
| Россия (СПб) | 51 | 38 | 36 | 34 |
| Израиль | 48 | 38 | 52 | 37 |
| Эстония | 49 | 50 | 33 | 40 |

**Вывод:** Статистические данные позволяют раскрыть суть проблемы, акцентировать внимание на наиболее болевых точках, и направить нашу деятельность. Мы считаем, что любая деятельность должна быть законна, не должна ущемлять права других и должна приносить добро гражданам нашей страны. Это наши твердые убеждения, которым мы неукоснительно следуем.

**Глава 3. Разработка собственного варианта решения проблемы: Создание добровольческого волонтерского лицейского отряда «Максимум».**

**Цель проекта: Цели программы:**

* формирование ценностного отношения к ЗОЖ через волонтерство;
* создание условий для организации волонтерских групп из учащихся старших классов;
* достижение оптимального уровня физического развития учащихся;
* установка на активное приобщение учащихся к физической культуре и спорту через волонтерскую деятельность;
* развитие социальной активности учащихся;
* создание базы для дальнейшего развития данного вида деятельности и повышения результатов

**Задачи:**

* Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров;
* Пропагандировать здоровый образ жизни среди лицеистов (при помощи акций, тематических выступлений, конкурсов и др.);
* Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере;
* Предоставлять подросткам информации о здоровом образе жизни;

 Для решения поставленных задач нами был сформирован на добровольной основе разновозрастной отряд «Максимум» БОУ г. Омска «Лицей № 143» . В его состав вошли обучающиеся 8-11 классов нашего лицея. Среди них есть как профессиональные спортсмены, так и ребята, которые любят уроки физической культуры, творческие и активные:

1.Туркин-Мозжерин Александр

2.Ролледер Илья

3.Деменева Светлана

4. Мамонтова Александра

5. Письменная Валерия

6.Гаврилова Елизавета

7. Панкина Марина

8. Архипов Илья

9.Цаплина Анастасия

10.Тришина София

11. Васильев Михаил

12. Зарайский Дмитрий

13. Демидова Мария

14. Степанова Анна

15. Бутакова Кристина

16. Матвеева Анастасия

17. Иванова Анастасия

**Наше название: «Максимум»**

Наше кредо: «Максимум силы, максимум смеха, так мы скорее добьемся успеха!»

**Наши приоритеты**:

* Просвещение или пропаганда вопросов активизации физической активности лицеистов.
* Участие в жизни лицея и самоуправление.
* Формирование у лицеистов ценности ЗОЖ.

**Содержаний деятельности нашего сообщества:**

* создание,
* подготовка,
* проведение внеклассныхспортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, наиболее интересных лицеистам разных возрастов.

**Программа действий, которую предлагает отряд «Максимум».**

|  |
| --- |
| **Мероприятия, проведенные в 2012-2013 уч.году.** |
| № п/п | Названия мероприятий | Ответственный | Сроки проведения | Участники, кол-во участников | Полученный результат |
| 1. | Олимпийские уроки | Письменная Валерия,Гаврилова Елизавета,Панкина МаринаРолледер ИльяТуркин-Мозжерин Александр, Демидова Мария | 1-8.09.12 | 61,93, 82, 92, 52, 91 , 3ие классы  | Награждение победителей в каждом классе |
| 2. | Открытый классный час "Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения*"*  | Ролледер ИльяТуркин-Мозжерин Александр, Демидова Мария | 13.09.12 | 102 класс | Награждение |
| 3. | Семейный праздник «Олимпийский урок» | Письменная Валерия,Гаврилова Елизавета,Панкина МаринаРолледер ИльяТуркин-Мозжерин Александр, Демидова Мария | 12.09.12 | 12 | Фотоотчет, награждение всех участников грамотами и сладкими призами |
| 4.  | Утренняя гимнастика | Степанова Анна, Демидова Мария, Блажкова Вероника | работа ведется с 01.09.12  | Начали с себя, т.е. 102затем начальная школа,основная школа,старшая школа | Систематическое выполнение  |
| 5.  | Активные перемены | Парамонов ЕгорБлек Дмитрий,Полагенко Артем, Федорчук Михаил, Жекписов Тимур, Туркин-Мозжерин Александр, Ролледер Илья, Яковенко Никита | работа ведется с 01.09.12 | Начали с начальной школы, в дальнейшем планируем привлечь всех учащихся ( подвижные , настольные игры, настольный теннис, упражнения на турнике) | Систематическое выполнение |
| 6. | Подготовка команды лицея к участию во Всероссийском дне бега «Кросс Нации-2012»  | Вся команда волонтеров | С 01.09 | 116 участников | Чаепитие |
| 7. | Олимпиада по предмету  |  | октябрь | 8,9,11 классы 31 человек | Выход на муниципальный этап уч-ся 8-2 класса Еркулова Даниила |
| 8. | Сотрудничество с БОУ ДОД СДЮСШОР им. Промина В.Н.Мастер-класс по баскетболу для учащихся. | Матвеева Анастасия | 18.10.12 | 4,5,6 классы | Набраны группы начальной подготовки по баскетболу |
| 9. | Проведение методического семинара по теме «Отношение школьников к спорту как ценности: методы исследования» (Ниясова Н. С.)  | Весь отряд | 07.11.12 | Участники:1-2, 5-2, 10—2.10-3,10-5Гости: учителя города 28 человек |  |
| 10. | Проведение мастер-класса в рамках городской ГМС «Формирование лидерских качеств через физическую культуру и спорт»  | Весь отряд | 15.11.12 | Учителя города 68 человек |  |
| 11. | Школьный этап Всероссийского проекта «Футбол в школу» | Архипов Илья | сентябрь | 1 группа: 10-11 лет2 группа:12-13 лет3 группа:14-15 лет4 группа:16-17 лет | Составление сборных команд для участия в муниципальном этапе проекта |
| 12. | Муниципаьный этап Всероссийского проекта «Футбол в школу» (финал).  | Архипов Илья | декабрь | 5 команд финалистов | 1 место в городе |
| 13. | Региональный этап Всероссийского проекта «Футбол в школу» | Архипов Илья | март | Лучшие команды области |  |
| 14. |  Турнире ТОС «Заозерный -1» по мини-футболу  | Архипов Илья | 20.01.13 |  8 команд | 3 место |
| 15. | Выступление на школьном этапе НОУ по теме ««Программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления для старших школьников «Мы волонтеры» как средство активизации физического самовоспитания» | Гаврилова Елизавета,  Письменная Валерия | январь | команда | 1 место |
| 16. | Всероссийский конкурс-игра по физической культуре «Орленок». | Гаврилова Елизавета | апрель | 112 человек |  |
| 17. | День здоровья | 1-4 классы Цаплина Анастасия, Тришина София,5-8 классы- Туркин-Мозжерин Александр,Ролледер Илья,Деменева Светлана,Мамонтова Александра10-11 классы-Зарайский Дмитрий | май | Все учащиеся |  |
| 18. | Товарищеская встреча по пионерболу и волейболу учащихся с учителями | Иванова Анастасия | май |  |  |

Вывод: На наш взгляд, наша программа позволит активизировать внеклассную работу, проводимую нашими учителями физической культуры с учетом интересов лицеистов и уровня их физической подготовленности.

**Глава 4. Реализация плана действий команды.**

С 1.09.12 по 8.09.12 волонтерским отрядом «Максимум» были проведены Олимпийские уроки в 61,93, 82, 92, 52, 91 , 31,2.3 классах. Эти мероприятия были разработаны и подготовлены учащимися 9-2 класса Письменной Валерией, Гавриловой Елизаветой, Панкиной Мариной. Девочки подготовили материалы и мультимедийный презентации на темы: «Выступление сборной команды России на Олимпиаде в Лондоне», «История олимпийских игр», «Паралимпийские игры». Техническую поддержку этого мероприятия осуществляли Ролледер Илья, Туркин-Мозжерин Александр, Демидова Мария. По сценарию данного мероприятия проводилась викторина, победители, которой награждались призами. Лицеисты узнали много нового, интересного. Олимпийские уроки проходили на высоком эмоциональном подъеме и были высоко оценены как детьми, так и классными руководителями этих классов.

12.09.12 г. был проведен семейный праздник "Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения". Урок-соревнование в 1ом классе с участием родителей. Волонтеры разработали сценарий праздника в соответствии с методическими рекомендациями по проведению олимпийского урока. Составили задания и викторины для малышей и их родителей. В подготовку к этому семейному празднику были подключены учащиеся 1-2 класса и их родители и, конечно же, классный руководитель 1-2 класса Нестерко Н. В. Дети были разделены на команды. Каждая команда представила себя, подготовила газету по одному из олимпийских видов спорта, подготовила инсценировку одной из легенд возникновения Олимпийских игр.

Праздник прошел весело и эмоционально, родители обратились с просьбой к волонтерскому отряду «Максимум» проводить спортивные праздники систематически. Члены отряда «Максимум» заручились поддержкой у родителей 1-2 класса в проведении мероприятий.

В этом учебном году нашим волонтерским отрядом была проведена работа по составлению и внедрению утренней зарядки в жизнь нашего лицея. Члены волонтерского отряда: Демидова Мария, Степанова Анна. Бутакова Кристина составили комплексы утренней зарядки и проводили ее в начальной школе. Следующим этапом нашей работы будет внедрение зарядки в среднее и старшее звено.

Комплексы утренней зарядки для учащихся начальной школы в п По мере проведения работы по этим комплексам членами нашего отряда был универсальный рецепт утренней зарядки разработан, который подходит для всех возрастных групп независимо от уровня физической подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Частные задачи | Описание упражнения | Физическая нагрузка | Методические указания |
| 1. | Подготовить организм к выполнению нагрузки | «Разминочное»И.п. - стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок попеременно | 30 секунд  | Следить за дыханием |
| 2. | Увеличить подвижность шейного отдела позвоночника | « Я – любопытная»И.п. - тоже, наклон головы вперед-назад, поворот головы вправо-влево | 6 подходов по 4 раза | Следить за дыханием, наклоны и повороты выполнять плавно,избегать резких движений  |
| 3 | Увеличить подвижность шейного отдела позвоночника | «Окошко»И.п. – тоже, руки над головой, движение шеей вперед-назад  | 6 подходов по 4 раза | Обратить внимание на напряжение в шейном отделе позвоночника |
| 4 | Улучшить подвижность в плечевых суставах | И. п. – тоже, 1-4-вращение плечами вверх-вниз.Круговые вращения в плечевых суставах. | 8 разпо 4 круга | Обратить внимание на учащенное дыханиеДержать осанку |
| 5 | Увеличить подвижность в разных отделах позвоночника | «Кошечка»И.п. - стоя, ноги работают также, руки перед грудью в замке,на 1- руки вперед, спину округляемна 2-и.п. | 6 подходов по 2 раза | Прогибаться активнее |
| 6 | Укрепить мышцы спины | «Коромысло»И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, на 1- наклон вправо,на 2-и.п.,на 3-наклон влево,на 4- и.п. | 6 подходов по 2 раза | Увеличить амплитуду движений |
| 7 | Развитие координации движений, гибкости | «Русский поклон»И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.на1- наклон вправо, на 2 – наклон вправо, левую руку вверх,на 3- наклон вправо с поворотом туловища, рука вперед,на 4-8 –то же в другую сторону | 6 подходов по 2 раза | Двигаться в ритм музыке, наклон выполнять как можно ниже |
| 8 | Укрепление мышц спины | « Карусель»И.п.-основная стойка, руки в стороны,На 1-8- повороты туловища вправо-влево | 30 секунд | Максимальная амплитуда движения |
| 9 | Укрепление связочно-мышечного аппарата | «Пружина»И.п. – выпад вправо, на 1-2- пружинистые движения,На 3-4-ноги шире плеч, руки на коленях, округлить спину, затем прогнуться,5-8 –то же влево | 6 подходов по 2 раза | Обратить внимание на глубину выпада |
| 10 | Укрепить мышцы стопы, увеличить подвижность в разных отделах позвоночника | «Циркуль»И.п.- ноги широко расставлены врозь, ладони на полу, На 1-8 –не отрывая рук от пола, перекатами соединяем ноги вместе | 4 раза | Активно работать стопой |
| 11 | Увеличить подвижность суставов верхнего плечевого пояса | «Гибкость»И.п. – стоя, в наклоне вперед, руки на полу, правая нога на носке, левая на всей стопеНа 1-8 – смена положения ног | 4-5 раз | Следить за дыханием |
| 12 | Укрепление мышц стопы | И.п. – стоя, правая рука в сторону, большой палец смотрит вниз, поднятьую ногу, согнутую в колене,На 1-4-вращение стопой во внутрь,1-4 –наружу,То же правой ногой | по15 секундна каждую ногу | Максимальная амплитуда движения |
| 13 | Развитие координации движений, гибкости | И.п.-стоя, ноги на ширине плеч,На 1- правая рука вверх,На 2- левая рука вверх, на 3-4-волна корпусом вправо.5-8 то же влево | По 3-4 раза в каждую сторону | Следить за дыханием |
| 13 | Восстановление дыхания | Различные упражнения релаксирующей направленности | 15-20 секунд | Обратить внимание на дыхание и восстановление пульса |

Членами нашего отряда были разработаны и рекомендованы учителям начальной школы комплексы физкультурной минутки. Приложение 2.

Активные перемены играют большую роль в жизни наших лицеистов. На этих переменах наши волонтеры организуют игры с учащимися начальной школы, что интересно, что и старшеклассники с удовольствием принимают в них участие. Список игр в приложении 3.

Следующим этапом нашей работы нашей команды стала подготовка лицеистов к участию во Всероссийском дне бега «Кросс Нации-2012». Вся команда «Максимум» проводила разъяснительные беседы по классам, агитационные мероприятия. Итогом нашей работы стало участие 116 человек во Всероссийском дне бега «Кросс Нации-2012».

**Методическое объединение учителей физической культуры лицея тесно сотрудничает:**

* БОУ ДОД СДЮСШОР РЦПФ «Иртыш»
* БОУ ДОД СДЮСШОР № 7
* БОУ ДОД СДЮСШОР № 4
* БОУ ДОД СДЮСШОР № 11
* БОУ ДОД СДЮСШОР им. Промина В.Н.
* БОУ ДОД «Гор ДЮЦ» -«Бодибилдинг»
* БОУ ДОД «Гор ДЮЦ» - «Таэквондо»
* БОУ ДОД СДЮСШОР №13

Для реализации планируемых нашими учителями результатов, отряд «Максимум» оказывает помощь в организации и проведении мастер-классов, соревнований, проводимых спортивными школами. Так учащаяся 9-1 класса Матвеева Анастасия (она входит в символическую десятку лучших баскетболисток России 1987 г. р.) участвовала в организации команды лицея (1 место в округе, 2 место в городе) для выступления в мастер-классах для учащихся 4-6 классов. Результатом этих выступлений стало увеличение количества занимающихся в спортивной секции по баскетболу (тренер Серикова Е. И.). Тренировки проходят в лицее 4 раза в неделю.

Нашим отрядом была оказана помощь Ниясовой Нелли Сергеевне*,* к.п.н*., доценту кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта СибГУФК* в организации и проведении методического семинара для учителей города по теме «Отношение школьников к спорту как ценности: методы исследования». Цель семинара: систематизация методов исследования отношения школьников к спорту как ценности. Нами были задействованы классы: 10-2, 10-3, 10-5, 5-2, 1-2. К основным результатам работы семинара следует отнеси: анализ выбора школьниками разного возраста ценностей спорта и систематизацию методов исследования отношения школьников к спорту как ценности.

Очень интересно и плодотворно осуществлялась работа нашего отряда в рамках Всероссийского проекта «Футбол в школу». Были организованы сборные команды лицея по разным возрастным группам. Наши сборные одержали победы на окружном и городском (сборная 1997-98 г. р) и вышли на региональный этап.

**«Проект, призван содействовать активному и массовому вовлечению подрастающего поколения в занятия этим прекрасным видом спорта, словно специально созданного для школьников и практически доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп».**

 Д.А. Медведев.

Члены нашего отряда выступили на школьном этапе НОУ по теме ««Программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления для старших школьников «Мы волонтеры» как средство активизации физического самовоспитания», где и стали победителями. **ЦЕЛЬ исследования** – разработка и экспериментальное внедрение программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления для старших школьников «Мы волонтеры» во внеурочную жизнь лицея.

**Заключение.** Конечно, мы не изменим мир к лучшему, но это и не делается в одночасье. Как нам говорит, наш педагог Светлана Борисовна, только каждодневная кропотливая, систематическая работа может принести свои плоды. Но без ложной скромности мы можем похвастаться результатами деятельности нашего волонтерского отряда «Максимум» за неполный год: все чаще и чаще за советом к нам обращаются ребята, попавшие в трудную жизненную ситуацию. И именно нам, как своим ровесникам, им проще высказать свои проблемы. Многие ребята вместо бесцельного бегания на переменах приходят к нам на наши активные перемены, соревнования и мероприятия, организуемые нашим отрядом - активно проводят свое время.

**В результате проведенной в 2012-13 учебном году волонтерским отрядом «Максимум» работы:**

* Сформирован сплоченный деятельный коллектив волонтеров;
* Мы пропагандируем здоровый образ жизни среди лицеистов. Проведено 7 Олимпийских уроков, 1 семейный праздник, проводятся утренняя гимнастика и активные перемены, организованы команды для участия в спартакиаде школьников по разным видам спорта, команда-победитель муниципального этапа Всероссийского проекта «Футбол в школу» и т. д. и т. п.
* Показываем преимущества здорового образа жизни на личном примере посредством организации и собственного участия в мастер-классах по видам спорта.
* Систематически предоставляем подросткам информации о здоровом образе жизни;