**Stars of Science and Education, РусАльянсСова**

**IV Открытый международный конкурс учебных, научных и методических проектов в области физической культуры и спорта**

**«Я выбираю спорт»**

**Направление -** физическая культура и спорт

**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

**«Лига дворовых игр»**

**Автор**:

Гениберг Данил Дмитриевич, инструктор по спорту МАУ г.Нижневартовска «Дирекция спортивных сооружений»

**Место выполнения работы:**

Муниципальное автономное учреждение г. Нижневартовска

«Дирекция спортивных сооружений»

г. Нижневартовск, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

**Нижневартовск, 2022 год**

**Актуальность проекта**

Наверное, каждый из нас с детства хранит в душе теплые воспоминания о зиме, когда каждый год, с трепетом в душе ждал первого снега, чтобы, укутавшись теплее, выбежать во двор.

Зима дарит огромное количество возможностей активно проводить свободное время, весело и с пользой для здоровья. Дворовые зимние игры – это неотъемлемая часть нашей культуры, они обогащают детей духовно, образовывают, воспитывают, совершенствуют их.

**Важнейшая естественная потребность организма человека - двигательная активность, или движение.**Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка.

Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность. Особенно мала двигательная активность школьников зимой.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя), находясь на уроках в школе, выполняя домашние задания дома и играя в компьютерные игры или просматривая видео в телефоне. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

«Радиус активности» детей, то есть площадь пространства вокруг дома, в котором они свободно исследуют окружающий мир, значительно сократился. Нынешние дети не бегают по улицам и дворам, не лазят по деревьям, не болтают друг с другом, а часами сидят, уткнувшись в смартфоны или планшеты.

Больше всего от многочасового сидения за компьютером у детей страдают зрение и осанка. Не поможет даже самый удобный стул или кресло, ведь активно растущему человеку необходимо много двигаться. Первую половину дня ребёнок сидит за партой в школе, после обеда сначала делает домашнее задание, потом снова сидит, но уже за компьютером. Сами понимаете, что при таком образе жизни оставаться здоровым очень сложно.

Малоподвижный образ жизни является одной из причин весьма распространенной сегодня проблемы лишнего веса у детей и подростков. В 2018 году, согласно данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, под наблюдением врачей находится 485 тысяч детей с ожирением. 31 % детей до 13 лет имеют избыточный вес, среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет страдают избыточным весом тела 15 %.

По данным 2019 года каждый третий школьник в Югре страдает от лишнего веса. Растет и количество детей, которым поставлен диагноз ожирение. Если в 2016 году было зафиксировано всего 6 случаев этого заболевания на 1000 детей, то по итогам 2018-го — уже 11.

В 2020 году эта проблема, благодаря вынужденным ограничительным мерам из-за коронавируса, еще более усугубилась.

Детский возраст подразумевает постоянное общение со сверстниками: совместные игры, обмен информацией.

Сейчас много говорится о том, что дети заменили живое общение на гаджеты и есть отдельная категория детей, для которых гаджеты являются барьером между реальностью и их внутренним миром. Они замыкаются в играх и приложениях, строят свои виртуальные замки.

Тревожным последствием сильного переплетения онлайновой и офлайновой жизни детей становится усложнение для них нормальной социализации.

Согласно опросу 1060 подростков от 13 до 17 лет, текстовые сообщения остаются самой популярной формой онлайн-общения между ними. Только 25% опрошенных детей отметили, что встречаются со сверстниками вне школы каждый день.

Даже с лучшими друзьями подростки предпочитают проводить время друг у друга дома для совместного времяпрепровождения онлайн в социальных сетях или на игровых платформах. Виртуальное пространство становится гораздо популярнее уличных площадок и ледовых катков.

Время живого общения неуклонно сокращается. Растет число одиноких людей, у которых настоящую дружбу заменили «виртуальные отношения». Особенно это ощутимо в зимний период, когда короткий световой день и низкая температура воздуха заставляют людей оставаться дома, хотя зима – прекрасное время года и для повышения физической активности детей, сезон раздолья для зимних игр и забав на свежем воздухе.

Тренировки на улице в зимнее время приносят очевидную пользу: они помогают укрепить иммунитет, улучшают сон и настроение, кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «сгорают» жировые отложения.

Традиционно в зимний период в Нижневартовске начнут свою работу 9 ледовых катков, многие из них будут работать в микрорайонах города, чтобы каждый желающий мог с пользой провести досуг в удобное для себя время.

Правильно организованный досуг ребенка очень важен - чем больше у него интересов и хобби, тем больше шансов, что интернет станет для юного пользователя ценным источником информации, а на негатив просто не останется времени.

**География –** город Нижневартовск, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра.

**Краткое описание**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей и подростков. Пребывание на свежем воздухе имеет огромное значение для развития и закаливания ребенка. Чтобы сделать зимние прогулки полезными их нужно правильно организовать.

Существует много зимних командных игр, которые будут интересны ребятам и, возможно, помогут определиться в выборе своего направления в зимнем спорте. Это такие традиционные зимние игры, как хоккей с шайбой, «снежные эстафеты», «пятнашки» на коньках, «снежная дуэль» и другие. Новыми направлениями в зимнем спорте является брумбол, рингетт, айсшток и другие, они будут интересны всем любителям зимних спортивных игр.

Тренировки на улице сжигают на 5—15% больше калорий, чем в зале, дарят положительные эмоции, но и требуют много энергии, что актуально для нынешних малоактивных детей и молодежи.

Проект «Лига дворовых игр» рассчитан на детей и подростков в возрасте от 9 до 15 лет, проживающих в 10 микрорайоне города Нижневартовска.

В рамках проекта будут проведены физкультурные мероприятия на ледовой площадке и открытом стадионе для детей и подростков, которые будут включать как традиционные и любимые многими соревнования по хоккею, эстафеты на коньках, «снежки», так и новые и незнакомые ребятам турниры по айсштоку, брумболу и другие.

Система мероприятий Лиги реализуется через физкультурно-оздоровительные мероприятия по популярным в среде детей и подростков видам спорта, а также по новым спортивным направлениям, приобретающим все большую популярность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
|  | Физкультурное мероприятие «Веселые старты по-зимнему» | Февраль 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Турнир по рингетту | Февраль 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Турнир по хоккею с шайбой среди дворовых команд | Февраль 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | «Пятнашки» на коньках | Февраль 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Турнир по айсштоку | Март 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Турнир по брумболу | Март 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Дворовая игра «Снежная дуэль» | Март 2022 г. | Гениберг Д.Д. |
|  | Зимние эстафеты на льду | Март 2022 г. | Гениберг Д.Д. |

**Цель** - формирование потребности в здоровьесберегающем досуге посредством вовлечения детей и подростков в деятельность Лиги дворовых игр.

**Задачи**:

1. Пропагандировать активный, здоровый образ жизни, привлечь максимально возможное количество детей и молодежи к участию в мероприятиях проекта.
2. Возродить традиции использования дворовых игр для организации досуга детьми и подростками на свежем воздухе в зимнее время.
3. Предоставить учащимся многообразные знания по зимним видам спорта для апробации своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей через участие в мероприятиях Лиги.
4. Создать организационные условия для деятельности Лиги.
5. Распространить информации о работе Лиги в СМИ.
6. Организовать разнообразную досуговую (физкультурно-оздоровительную) деятельность детей и подростков из числа жителей 10 микрорайона г.Нижневартовска.

**Предмет исследования –** проект «Лига дворовых игр» как способ организации занятий физической культурой на спортивных площадках в микрорайонах города в зимнее время года.

**Объект исследования –** активные формы и средства формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**Гипотеза исследования -** в результате реализации проекта «Лига дворовых игр» мы должны наблюдать высокую вовлеченность детей и молодежи города в мероприятия проекта.

**Механизм реализации проекта**

1этап – Подготовительный (январь 2022 года)

* Организационный сбор команды организаторов проекта, уточнение обязанностей по реализации проекта.
* Формирование плана мероприятий на период деятельности Лиги.
* Привлечение к участию в реализации проекта волонтеров.

2 этап – Основной (февраль – март 2022 года)

* Приглашение детей и подростков 10 микрорайона к участию в деятельности Лиги через социальные сети, школьных педагогов, распространение афиш в микрорайоне;
* Совместная разработка идей реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий, подготовка сценариев и прочее;
* Информационное освещение мероприятий в СМИ;
* Проведение мероприятий проекта.

3 этап – Заключительный (апрель 2022 года)

* Выявление активных участников мероприятий Лиги, вручение им дипломов и призов;
* Мониторинг эффективности проекта.

**Календарный период и (или) общий срок реализации**

Реализация проекта рассчитана на период с января по апрель 2022 года. По окончании срока реализации проекта и анализа его эффективности организаторами будет принято решение о его дальнейшей пролонгации либо завершении.

1 этап. Подготовительный (январь 2022 года)

2 этап. Основной (февраль - март 2022 года)

3 этап. Заключительный (апрель 2022 года)

**Целевая группа проекта**

Обучающиеся близлежащих школ, клубов по месту жительства в возрасте от 9 до 15 лет из числа жителей 10 микрорайона, их родители.

**Ожидаемые результаты и их социально-экономическая эффективность**

1. Организовать досуг и пропагандировать здоровый образ жизни путем вовлечения детей и подростков в занятия спортом.
2. Привлечь не менее 100 детей и подростков к участию в проекте.
3. Создать устойчивую потребность членов Лиги к здоровьесберегающему досугу: увеличить число принимающих участие в программных мероприятиях Лиги.
4. Продемонстрировать доступность занятий спортом в зимнее время для любой возрастной группы.
5. Изменить у членов Лиги ценностное отношение к своему здоровью: выработать способность противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.
6. Получить положительные отзывы о реализации проекта в СМИ города Нижневартовска.

**Способы оценки эффективности проекта**

1. Положительные отзывы в СМИ города Нижневартовска о мероприятиях Лиги.
2. Положительные отзывы участников мероприятий проекта, их родителей.

**Перспективы дальнейшего развития проекта**

Успешная реализация проекта станет основанием для трансляции опыта работы на открытых площадках в зимнее время через организацию стажировок для желающих осуществлять подобную работу в своих муниципальных образованиях.