**Stars of Science and Education, РусАльянсСова**

**Направление -** физическая культура и спорт

# V Открытый международный конкурс проектов “Я выбираю спорт” 2022/2023

**Проект**

**«PRO-Движение»**

**Автор**:

Калинкина Марина Васильевна

Нижневартовск, 2023 год

**Краткое описание проекта**

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. 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.

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 ледовые катки, 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.

Проект «PRO-Движение»направлен на детей и подростков в возрасте от 6 до 16 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках проекта будут проведены физкультурные мероприятия на двух ледовых площадках и на открытом стадионе для детей и подростков, которые будут включать как традиционные и любимые многими соревнования по хоккею, эстафеты на коньках, так и новые и малознакомые ребятам турниры по айсштоку, брумболу, керлингу и рингету.

**Цели и задачи**

**Цель** - формирование потребности в здоровьесберегающем досуге посредством вовлечения детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в участие в мероприятиях проекта и дворовые игры.

**Задачи**:

1. Пропагандировать активный, здоровый образ жизни, привлечь максимально возможное количество детей и молодежи, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к участию в мероприятиях проекта.
2. Распространить успешный опыт по возрождению традиции использования дворовых игр для организации досуга детьми и подростками на свежем воздухе в зимнее время.
3. Организовать разнообразную досуговую (физкультурно-оздоровительную) деятельность детей и подростков из числа жителей города Нижневартовска.
4. Предоставить детям многообразные знания по зимним видам спорта для апробации своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей через участие в мероприятиях проекта.
5. Распространить информации о реализации проекта «PRO-Движение»в СМИ.

**Календарный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Сроки** | **Место проведения** | **Ответственные** |
|  | Торжественное открытие проекта. Физкультурное мероприятие «Веселые старты по-зимнему» | 17.02.202313:00-14:00 | Многофункциональная площадка, ул. Пермская, 23 А | Гениберг Д.Д.Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Турнир по рингету | 18.02.202313:00-14:00 | Хоккейный корт «Бригантина» ул. Нефтяников, 23/1 | Гениберг Д.Д.Калинкина М.В. |
|  | Турнир по айсштоку | 18.02.202313:00-14:00 | Ледовый корт ул. Героев Самотлора, 22 | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н. |
|  | «Трус не играет в хоккей» - турнир по хоккею с шайбой среди дворовых команд | 19.02.202313:00-14:00 | Хоккейный корт «Бригантина» ул. Нефтяников, 23/1 | Гениберг Д.Д.Калинкина М.В. |
|  | «Ледовые баталии» - турнир по хоккею с шайбой среди дворовых команд | 19.02.202313:00-14:00 | Ледовый корт ул. Героев Самотлора, 22 | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н. |
|  | «Ледниковый батл» - зимние эстафеты  | 21.02.202313:00-14:00 | Многофункциональная площадка, ул. Пермская, 23 А | Гениберг Д.Д.Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Турнир по рингету | 25.02.202313:00-14:00 | Ледовый корт ул. Героев Самотлора, 22 | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н. |
|  | Турнир по айсштоку | 25.02.202313:00-14:00 | Хоккейный корт «Бригантина» ул. Нефтяников, 23/1 | Гениберг Д.Д.Калинкина М.В. |
|  | «Царь горы» - народная дворовая игра | 27.02.202313:00-14:00 | Любая площадка со снежной горкой в новых микрорайонах города | Гениберг Д.Д.Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Дворовая игра «Снежная дуэль» | 28.02.202313:00-14:00 | Многофункциональная площадка, ул. Пермская, 23 А | Гениберг Д.Д.Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Турнир по брумболу | 04.03.202313:00-14:00 | Ледовый корт ул. Героев Самотлора, 22 | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н. |
|  | Турнир по брумболу | 04.03.202313:00-14:00 | Хоккейный корт «Бригантина» ул. Нефтяников, 23/1 | Гениберг Д.Д.Калинкина М.В. |
|  | Мастер-класс по игре в керлинг | 14.03.202313:00-14:00 | Хоккейный корт «Бригантина» ул. Нефтяников, 23/1 | Гениберг Д.Д.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Мастер-класс по игре в керлинг | 16.03.202313:00-14:00 | Ледовый корт ул. Героев Самотлора, 22 | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | Мастер-класс по игре в керлинг | 17.03.202313:00-14:00 | Многофункциональная площадка, ул. Пермская, 23 А | Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |
|  | «Выходи во двор, поиграем!»(спортивный праздник, посвященный проводам Зимы и закрытию проекта) | 21.03.202313:00-14:00 | Многофункциональная площадка, ул. Пермская, 23 А | Гениберг Д.Д.Дорофеев Ю.А.Ковков П.Н.Калинкина М.В.Теплова Л.А. |

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

Реализация проекта рассчитана на период с января по апрель 2023 года. По окончании срока реализации проекта и анализа его эффективности организаторами будет принято решение о его дальнейшей пролонгации либо завершении.

1 этап. Подготовительный (февраль 2023 года)

2 этап. Основной (февраль - март 2023 года)

3 этап. Заключительный (апрель 2023года)

**Целевая группа проекта**

Дети и подростки, в возрасте от 6 до 16 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, из числа жителей города Нижневартовска, 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 300 детей и подростков к участию в мероприятиях проекта.
3. Создать устойчивую потребность у участников мероприятий проекта к здоровьесберегающему досугу увеличить число принимающих участие в программных проектных мероприятиях.
4. Продемонстрировать доступность занятий физической культурой в зимнее время для любой возрастной группы, в том числе для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.
5. Изменить ценностное отношение участников мероприятий проекта 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 проекта.
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.