Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского союза А.А. Петряева

Социальный проект

Фитнес-марафон
«Движение – это жизнь»

Выполнила: Ветренко С.
Руководители: Ященко Н.С.,
Давлеева Н.Ю.

п. Курагино
2017

1. Информация об исполнителях

Я, Ветренко Софья, учащаяся 8 в класса МБОУ Курагинской СОШ № 1 им. Героя Советского Союза А.А. Петряева, лидер детского общественного объединения «Школьная республика». Я и моя команда - активные участники школьных и районных, краевых, всероссийских мероприятий, акций, конкурсов. Нам не безразлична судьба ребят нашего поселка, нашего края, нашей страны. Мы любим свой поселок.

Я являюсь организатором, инициатором, участником мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, формирование активной гражданской позиции, проведение досуга в молодежной среде. Я выступаю инициатором различных акций:

Акция «Осенняя неделя добра»

Акция «Весенняя неделя добра»

День здоровья (каждая четверть)

Школьный субботник «Мы за чистый школьный двор» (осень, весна)

Адресная помощь ветеранам, труженикам тыла, одиноким пенсионерам

Акция «Поздравь ветерана с Победой», «Бессмертный полк» и др.

Свою активную жизненную позицию я реализовывала в следующих мероприятиях:

Благотворительная ярмарка добра и теплоты

Фестиваль «Дети разных народов»

Районный конкурс «Волонтер года»

Праздник песни и строя

Участие в олимпиадах, научно-практических конференциях

Организация спортивных мероприятий разного уровня

Участие в летнем модуле СТЭК и др..

2. Актуальность и важность проблемы

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано со многими факторами: с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера. К таким факторам можно отнести и отсутствие навыков разумного поведения в повседневной жизни, позволяющих вести здоровый образ жизни - это и низкая двигательная активность, длительное препровождение времени за компьютером. Пренебрежение правилами личной гигиены, нормами здорового образа жизни приводит к тому, что все больше и больше людей страдает от заболеваний различной степени тяжести.

Именно данная проблема приобрела особую актуальность. Я предлагаю свой вариант решения данной проблемы.

Фитнес - это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Фитнес поможет нам быть здоровыми, поддерживать себя в отличной форме. Нам просто необходимо движение. Именно оно дает нам шанс повысить сопротивляемость организма стрессам, экологии и повысить качество своей жизни. Получить хорошие физические нагрузки и при этом сохранить и поддержать свое здоровье, это задача фитнеса.

Через совместные дела, собственный пример, мы можем научить правильно вести себя. Никакие лозунги, проповеди о пользе занятий спортом или физической культурой, о вреде курения, алкоголя и т.д. не будут убедительными, если не показать своим поведением пути реального достижения успеха, сохраняя при этом себя, свое здоровье, умея гибко противостоять жесткому воздействию окружающей среды. Только здоровые люди могут добиться успехов, как в своей личной жизни, так и в жизни общества.

Идея проекта – вовлечь как можно большое количество молодых людей в движение - фитнес – марафон.

Цель и задачи проекта

Цель: пропаганда здорового образа жизни через организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках фитнес-марафона среди учащихся школ района.

Задачи:

1. связаться в администрациями школ с просьбой поддержать и помочь в проведении мероприятий;
2. составить план мероприятий для организации проведения фитнес-марафона;
3. подготовить необходимое оборудование и материалы для проведения запланированных мероприятий;
4. организовать и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия для учащихся школ района;
5. проанализировать результаты проекта;
6. привлечь СМИ для освещения данного проекта среди жителей п. Курагино.

3. План реализации проекта

Срок реализации проекта – сентябрь 2016 г.– июнь 2017 г.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Результат
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП			
1.	Создание рабочей группы для осуществления проекта	Сентябрь 2016	Проектная команда	Создано 3 группы
2.	Работа с администрациями школ	Октябрь-ноябрь 2016	1 группа	Намечены пути сотрудничества
3.	Работа по разработке мероприятий	Октябрь-ноябрь 2016	2 группа	Создан комплекс упражнений, сценарий
4.	Работа по освещению в СМИ	Октябрь-ноябрь 2016	3 группа	Поиск информации, публикации в СМИ
5.	Заседание проектной команды «Распределение этапов работы среди участников проектной команды»	Октябрь-ноябрь 2016	Проектная команда, руководитель	Распределены этапы работы среди участников проекта: 1 группа – Договор о сотрудничестве 2 группа – Положение, сценарий проведения мероприятий 3 группа – Освещение в СМИ
	ОСНОВНОЙ ЭТАП			
6.	Организация и проведение фитнес-марафона «Движение – это жизнь!» среди уч-ся 5-6 классов	Ноябрь 2016г.	Проектная команда, руководитель проекта	Проведен фитнес-марафон среди 5-6 классов
7.	Организация и проведение фитнес-марафона «Движение – это жизнь!» среди уч-ся 7-8 классов	Декабрь 2016 г.	Проектная команда, руководитель проекта	Проведен фитнес - марафон среди 7-8 классов
8.	Организация и проведение фитнес-марафона «Движение – это жизнь!» среди	Январь 2017 г.	Проектная команда, руководитель проекта	Проведен фитнес-марафон среди 9-11 классов

	уч-ся 9-11 классов			
9.	Организация и проведение фитнес-марафона «Движение – это жизнь!» среди уч-ся школ района (МБОУ Курагинская СОШ № 3, МБОУ Курагинская СОШ № 7, МБОУ Рощинская СОШ № 17, МБОУ Березовская СОШ № 10)	Февраль - май 2017 г.	Проектная команда, руководитель проекта	Проведен фитнес-марафон среди уч-ся школ района
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП				
10.	Выпуск буклетов, видеороликов «Движение-это жизнь!»	Июнь 2017 г.	Проектная команда	Оформлены и выпущены буклеты, видеоролики о проведенном фитнес-марафоне «Движение-это жизнь!»
11.	Рефлексия, анализ проведенного мероприятия, освещение в СМИ	Июнь 2017 г.	Проектная команда	Подведены итоги, сделаны выводы.

4. Механизм реализации действий

1. Встреча инициативной группы с администрациями школ для ознакомления с проектом и возможным сотрудничеством.
2. Составление плана работы и сценария в соответствии с целью проекта.
3. Подготовка необходимых материалов (аудио аппаратура, ноутбук, спортивное снаряжение и др.) для организации и проведения запланированных мероприятий.
4. Организация и проведение фитнес-марафона в своей школе.
5. Организация и проведение фитнес-марафона в школах района.
6. Организация и оформление фотоотчета, просмотр видеоматериалов, выпуск буклетов создание видеороликов «Движение – это жизнь!», написание статей в средства массовой информации и помещение их на сайт школы.
7. Организация и проведение общего собрания на предмет рефлексии осуществления проекта, планирование совместной деятельности на будущее.

Ресурсы

В нашем распоряжении имеются:

- школьный компьютер для составления положения, сценария;

- школьная копировальная техника для изготовления буклетов;
- школьный фотоаппарат, видеокамера для фото- и видеоотчета;
- канцелярские и оформительские предметы: маркеры, ватманы и др. для проведения рефлексии;
- школьная сеть Интернет для поиска информации и др.;
- активные учащиеся, родители и педагоги школы.

Целевая группа

учащиеся, педагоги, администрация школ.

Благо получатели

Учащиеся школ Курагинского района.

Партнеры

- Курагинская ТВК «Вариант»
- Курагинская еженедельная газета «Твои аргументы». Гл. редактор Т. Павина
- МБОУ Курагинская СОШ № 3
- МБОУ Курагинская СОШ № 7
- МБОУ Рощинская СОШ № 17
- МБОУ Березовская СОШ № 10

Итоги, результаты

В результате подготовительного этапа было выполнено следующее:

- создана проектная команда, которая работает над проектом в 3группах;
- налажена связь с администрациями школ района на предмет сотрудничества (МБОУ Курагинская СОШ № 3, МБОУ Курагинская СОШ № 7, МБОУ Рощинская СОШ № 17, МБОУ Березовская СОШ № 10);
- составлен план действий, сценарий проведения фитнес-марафона, разработано положение (Приложение № 1);
- проведены внутришкольные этапы фитнес-марафона;
- будут проведены физкультурно-оздровительные мероприятия в рамках фитнес-марафона среди учащихся школ района;
- будут выпущены буклеты и видеоролики «Движение – это жизнь!»;
- в июне 2017 г. пройдет ежегодный районный слет волонтеров, на котором состоится Большой фитнес-марафон «Движение – это жизнь!»;
- на заключительном этапе состоится рефлексия и анализ реализованного проекта.

Данный проект позволит привить молодым людям любовь к физическим нагрузкам, правильному питанию и здоровому образу жизни. Фитнес – это особая культура жизни. Сочетая в себе красоту и гармонию, этот спорт приближается к искусству и имеет свою философию. Развивая в человеке гармонию физической и духовной составляющих.

Планы на будущее

Выпущенные и распространенные буклеты, созданные и опубликованные в СМИ видеоролики позволят не только учащимся, но и всем жителям района о

пользе занятий фитнесом разных направлений (силовые тренировки, фитнес-аэробика, аква-фитнес и др.) для своего здоровья, так как главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результатов в спорте, а в стимулировании к здоровому образу жизни. Я надеюсь, многие задумаются и будут регулярно заниматься данным видом спорта. Фитнесом можно заниматься как у себя в школе, так и дома. Но мы можем предложить посещать занятия фитнесом в нашей школе.

Приходите, мы будем рады!

Наше предложение – провести Большой фитнес-марафон «Движение – это жизнь!» на районном слете волонтеров

Выводы

Не только проблемы в обществе, но и современные тенденции моды, диктуют нам быть здоровыми, поддерживать себя в отличной форме. Поэтому осуществление данного проекта позволит нам:

- прекрасно развить ловкость, координацию и укрепить здоровье;
- сделать нашу жизнь энергичной и радостной, придать сил и научить открывать новые горизонты;
- иметь стройную, красивую фигуру;
- улучшить осанку, укрепить мышцы.

Хорошее настроение и самочувствие — результат регулярных занятий фитнесом!

school-one.ru

school-one.ru