Ульяновская область город Димитровград

Региональный этап Всероссийского конкурса экологических проектов «Волонтеры могут все»

Номинация «Мы за здоровый образ жизни»

Коллективное участие

Проект Здорового образа жизни «Мастер своей судьбы»

Команда проекта:

Ежова Валерия Александровна

Панова Арина Михайловна

Шаронова Полина Дмитриевна

Шайхуллова Амина Рашидовна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и развития детей г.Димитровграда», объединение «Школа вожатых».

Руководитель проекта: Косарева Екатерина Павловна

**Проект здорового образа жизни «Мастер своей судьбы»**

**Организация-заявитель** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и развития детей г.Димитровграда», ddt-dgrad@yandex.ru сайт <https://ddt-dgrad.ucoz.ru>

**Команда проекта:**

Ежова Валерия Александровна

Панова Арина Михайловна

Шаронова Полина Дмитриевна

Шайхуллова Амина Рашидовна

**Куратор:** педагог-организатор Косарева Е.П.

**Цель проекта:** знакомство школьников с активными видами отдыха, в том числе туристической направленности.

**Задачи проекта:**

* организация яркой, насыщенной, разнообразной игровой деятельности как средства воспитания, формы досуга, способа жизнедеятельности;
* расширение зоны активного познания и реализации творческих возможностей ребят;
* развитие детской инициативы, самостоятельности, ответственности;
* отработка навыков туристической техники и умений организации проживания на природе;
* получение и закрепление основных навыков и знаний поведения человека в естественных условиях, приобретение опыта и знаний по защите жизни и здоровья в экстремальных условиях.

**Сроки проведения проекта**

С 01.03.2022 по 31.05.2022гг.

**Участники проекта**

**Участники:** школьники города Димитровграда.

**Возраст участников:**  8 – 17 лет, всего планируется занять 150 человек.

**География проекта**

Ульяновская область, город Димитровград

 **Этапы реализации проекта**

***I. Подготовительный этап***

* а) создание плана подготовки к реализации проекта, создание группы проекта ВКонтакте: 1.02.2022-13.02.2022 г.;
* б) определение состава участников: 10.02-20.02.2022 г.;
* г) подготовка необходимых материалов и атрибутов: апрель 21.02-28.02.2022;

***II. Основной этап***

* а) проведение мероприятий март-май 2022 г.

**III. Заключительный этап**

* а) подведение итогов проекта 23 – 31.05.2022

**Механизм реализации проекта**

С 10 февраля начинается регистрация участников в проекте здорового образа жизни «Мастер своей судьбы». Для регистрации участникам необходимо пройти Онлайн анкетирование. Ссылка на онлайн анкетирование и все новости по проекту будут размещаться в группе социальной сети ВКонтакте. После анкетирования всем участникам придет на почту письмо с подтверждением и лист прохождения проекта (Приложение 1). Регистрация участников будет идти до открытия проекта.

Участникам проекта необходимо будет активно участвовать во всех мероприятиях проекта. Основных мероприятий в проекте 9, так же есть дополнительные игры в которых участник может принимать участие по желанию

* 6 марта состоится открытие проекта в виде танцевального марафона, присутствующие участники заработают свою первую отметки в листе прохождения. Каждый месяц с марта по май будут проходить мероприятия по разным направлениям. Ребенок будет имеет возможность попробовать себя в различных видах деятельности, может быть успешным в каждом из них и определить свои предпочтения. Так же в группе Вконтакте будет размещаться интерактивные игры и флешмобы, в которых можно будет так же поучаствовать, самые активные будут награждены памятными призами.

**Планируемые мероприятия:**

**Март**

- Открытие проекта «Танцевальный марафон Движение – это жизнь» (Приложение 2)

- Онлайн занятие «Мы за здоровый образ жизни»

- Спортивная игра «Спорт! Спорт! Спорт!»

**Апрель**

- Онлайн встреча со спортсменом города Димитровграда

- Квест-игра «Победи вредные привычки»

- Онлайн викторина «В здоровом теле здоровый дух»

**Май**

- Поход (Приложение 3)

- Онлайн игра

- Закрытие концерта, выступление агитбригад «Мы выбираем здоровье»

Итоги проекта будут подводиться в последнюю неделю мая. Все участники должны будут сдать свои листы прохождения. Итоги и награждение активных участников состоится 29 мая 2022 года.

 В рамках реализации проекта предусмотрена:

1. Индивидуальная деятельность – это создание условий для личностного роста для каждого участника, при помощи прохождения индивидуально.
2. Коллективная и досуговая деятельность - это коллективная работа детей для достижения единого результата (выработка слаженности, сработанности, воспитание «командного духа», через реализацию и прохождение коллективных игровых программ)

## Предполагаемые результаты проекта

Результатом будет создание условий формирования **здорового образа жизни** ребенка: самоидентификация, адекватная самооценка и воспитание воли; умение жить в коллективе и взаимодействовать со сверстниками и педагогами.

В процессе реализации проекта будутсозданы благоприятные условия для привлечения и включения детей и подростков в активную спортивную и туристическую деятельность, обеспечивающую коммуникативное развитие, умение принимать самостоятельные решения, нести ответственность за их последствия.

В процессе реализации проекта будутсозданы благоприятные условия для включения 150 детей и подростков в активную деятельность

***Эффективность программы***  будет оцениваться по следующим критериям:

* хорошие отзывы участников (по итогам анкетирования);
* хорошие отзывы 20-25 человек родителей детей участников (по итогам анкетирования);

Партнеры в реализации проекта

* Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и развития детей г.Димитровграда»

**Приложение 1**

**Лицевая сторона листа прохождения**

****

**Обратная сторона листа прохождения**

****

**Приложение 2**

**Открытие проекта «Танцевальный марафон Движение – это жизнь»**

**Вед.:** Добрый день дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас сегодня на нашем празднике.

**Вед.:** Мы собрались здесь, что бы объявить о старте проекта здорового образа жизни«Мастер своей судьбы», который продлиться до конца мая.

**Вед.:** За все это время у вас будет возможность попробовать себя в различных видах деятельности, как в офлайн формате, так и онлайн. **Вед.:** Самые активные будут награждены памятными призами.

**Вед.:** Сегодня каждому из вас будут выдан лист прохождения, в котором вы будите отмечать все свои достижения. И первая ваша отметка будет участие в танцевальном Марафоне.

**Вед.:** Сегодня в этот солнечный день мы будем с вами танцевать и улыбаться, ведь мы будем участвовать в танцевальном марафоне. Пусть будут только улыбки и смех, скуку и грусть прочь.

**Вед.:** Вы готовы в нем поучаствовать?

**Вед.:** Тогда начинаем!

**Вед.** Ну что же, проявив старание,

 Начнем мы в танцах состязанья!

 Кто пройдет весь марафон,

 Будет призом награжден!

 **Вед.:** Энергия должна быть у вас позитивная,

 Посмотрим, какая команда активная.

 Итак, начнем мы зажигать,

 Чтобы лучшими сегодня стать!

Начинаем марафон!!!

**Танцевальные игры.**

1. Здороваются в кругу. Один человек идет и здоровается с тем кто напротив, но не отпуская из левой руки другого участника, с тем с кем поздоровались, должен так же поздороваться но уже с другим участником, и так продолжается до тех пор пока со всеми не поздоровались.
2. Дети делятся на группы по 8-10 человек, в кругу танцует 1 человек, все остальные повторяют за ним движения, когда включается другая мелодия выходит и танцует другой человек.
3. Каждая группа придумывает свое индивидуальное движение, звучит музыка и ведущий называет отряд, и этот отряд показывает движение, а все остальные должны повторять, танцуют это движение до тех пор, пока ведущий не назовет следующий отряд.
4. Ручеек. Группа строит ручеек, все ручейки должны быть в одну линию, начинает играть музыка и ручейки начинают двигаться, последняя пара пробегает вперед, встает первой, потом бежит следующая последняя пара и так продолжается пока отряд не дойдет до конца всем ручейком.
5. Большой ручеек. Все группы встают в один ручеек. Ин человек без пары бежит в ручеек и берет себе пару, тот кто остался без пары бежит в начало ручейка, забегает в него и ищет себе пару.
6. Все встают в один большой круг берутся за руки, и каждый по очереди садиться и встает, делая волну, волна должна пройти по кругу.
7. Танцуй. Ведущий говорит, как танцевать ребята повторяют.
* Все танцуют, взявшись за руки
* Все танцуют на одной ноге
* Все танцуют, двигая только руками
* Все танцуют, двигая только головой
* Танцуют, как утки
* Танцуют, как балерины
* Танцуют, присев на корточки
* Танцуют, как
1. В одном большом кругу все прощаются, пожимая руки (так же как и здоровались) и говорят спасибо.

**Приложение 3**

**Сценарий игровой программы**

**Поход**

**Ход программы:**

10.00 – Линейка открытия

10.15 – Мастер-классы «Узлы», «Палатка», «Костры», «Ориентирование»

11.20 – Игра «Остаться в живых»

12.00 – Подведение итогов

12.30 – Обед

13.00 – Линейка закрытия

**Вед.:** Добрый день, ребята! Мы рады вас приветствовать на этом замечательной поляне, сегодня мы дружной командой собрались здесь, что бы провести наш поход.

**Вед:** Поход проводится в рамках проекта здорового образа жизни «Мастер своей судьбы».

И для начала, поиграем.

Что в поход с собой возьмём,

Если мы туда пойдём?

Очень быстро отвечайте,

Но смотрите, не зевайте!

Называю я предмет,

Он подходит или нет?

Если "да" - в ладоши хлопни,

Если "нет" - ногою топни,

Только сильно не пыли.

Все понятно? раз, два, три…

Котелок, утюг, расчёска,

Пылесос, верёвка, соска.

Вездеход, бинокль, духи,

Две засушенных блохи,

Носовой платок, подушка,

Ласты, мяч, коньки и клюшка,

Молоток, кусачки, нож,

Ну, а соль с собой возьмёшь?

Спички, гвозди, сала шмат -

Вот и собран наш отряд.

Молодцы!

**Вед:** Наш Поход состоит из 2-х частей, каждая часть со своими заданиями.

**Вед.:** Как вы знаете, отправляясь в поход, самое главное - хорошо подготовиться первая часть нашего похода будут мастер-классы, на которых вы узнаете необходимые навыки в туристическом походе. Вторая часть похода эта туристическая игра «Остаться в живых», с которой мы вас познакомим после мастер классов. Сейчас мы вас поделим на 2 команды и каждая команда пойдет на свой мастер-класс. Всего будут три мастер-класса: Узлы, Костры, Палатка, каждый мастер класс идет 15 минут, за это время вы должны постараться и запомнить все что вам расскажут, все полученные навыки вы будите применять в последующей игре.

Распределение по мастер-классам

**Вед.:** Ребята не пуха ни пера.

После мастер-классов рассказ о игре «Остаться в живых», раздача маршрутного листа

**«Остаться в живых» этапы, группы ходят по картам:**

1. **Монетки** – в емкости с водой плавает стаканчик, ведущий по очереди с участниками, кладут по 1, 2, 3 монетки, у кого стаканчик утонет, тот проиграл
2. **Палочки** – на столе лежат палочки, ведущий по очереди с участниками, берет палочку, можно за один раз взять 1, 2, 3 палочки, кто возьмет последнюю палочку тот проиграл
3. **Стрельба** – каждому участнику дается 2 пульки, необходимо выбить цель
4. **Костер** – необходимо собрать из веточек, все виды костров, которые узнали.
5. **Собрать палатку** – на время поставить палатку
6. **Болото** – всей командой при помощи трех дощечек необходимо перебраться на другую сторону болота
7. **Паутинка** – перебраться всей командой на другую сторону паутинки, не задев веревку
8. **Полоса препятствий** – на время пройти препятствия - эстафета с мячом, тоннель, скакалка
9. **Угадай что там** – участник засовывает руку в коробку и должен угадать что внутри
10. **Музыкальный** – угадать и спеть песни перевертыши

**Необходимый инвентарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Наименование** | **Количество** |
|  | Емкость  | 1 шт. |
|  | Стаканчик  | 1 шт. |
|  | Монетки  |  |
|  | Счетные палочки  |  |
|  | Пневматический пистолет | 1 шт. |
|  | Пластиковые бутылки | 3 шт. |
|  | Пульки |  |
|  | Палатка | 2 шт. |
|  | Дощечки  | 3 шт. |
|  | Веревка  | 1 шт. |
|  | Мяч  | 1 шт. |
|  | Тоннель  | 1 шт. |
|  | Коробка  | 1 шт. |
|  | Предметы  |  |
|  | Песни перевертыши  | 10 шт. |
|  | Грамоты | 15 шт. |
|  | Пенки  | 6 шт. |

Награждение участников

**Вед.:** Вот и закончились наши туристические соревнования! Надеюсь, что вы, ребята, хорошо запомнили, что нужно делать, чтобы стать настоящим туристом! Нам пора отправляться домой. Но мы с вами хорошо помним правила поведения в природе и знаем, что, уходя, туристы должны навести порядок.

Спасибо вам всем за активное участие!