Карташова Ирина Геннадьевна,

«Реабилитационный центр для детей и подростков

 с ограниченными возможностями здоровья»

г. Димитровград

Специалист по социальной работе

**Проект «И скакалка нужна и закалка важна»**

**Цели и задачи проекта**

**Цели:**

– предупреждение утомляемости детей, удовлетворение потребности детского организма в двигательной активности;

– воспитание у детей основ здорового образа жизни посредством подвижных игр;

 – узнать о пользе движения и создать такие продукты, которые помогут детям и подросткам вырабатывать привычку двигаться (альбом-справочник, содержащий сведения о влиянии физической активности на здоровье; диск с роликами динамической паузы).

**Задачи:**

 – способствовать комфортной адаптации детей и подростков в реабилитационном центре;

 – включить детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в активную деятельность по формированию здорового образа жизни;

 – посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям совершенствовать жизненно важные навыки и умения;

 – развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

 – создать короткий комплекс упражнений для динамической паузы, подобрать к ней видео с животными и музыкальное сопровождение;

 – подобрать стихи к движениям, найти пословицы и загадки.

 – создать альбом-справочник, содержащий сведения о влиянии физической активности на здоровье, валеологические консультации для родителей; записать диск с музыкальным сопровождением и роликами динамической паузы.

**Актуальность проекта**

Динамическая пауза – пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы – переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

Современный технический век упрощает жизнь человеку, делает её удобной, комфортной: транспорт доставит в любую точку города, лифт поднимет на нужный этаж. Люди стали меньше двигаться! Сниженная двигательная активность, с одной стороны, – следствие отклонений в состоянии здоровья, с другой – фактор, поддерживающий болезненное состояние, или самостоятельная причина болезни. Сниженная двигательная активность может быть, как в форме недостаточности общей суммы активности, так и в виде ограниченности интенсивных нагрузок развивающего характера.

Подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению различных функций и систем организма.

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. С развитием двигательных навыков тесно связно звукопроизношение, поэтому очень важно использовать динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игротренинги, подвижные игры. Стихотворные тексты заучиваются, а затем чётко проговариваются детьми и взрослыми. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему.

При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики кистей рук и пальцев.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить необходимую двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после занятий в вынужденной позе в кабинетах центра; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих занятиях.

**Участники проекта**

 – работники «Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в г. Димитровграде»;

 – дети, подростки, родители – клиенты РЦ.

**Сроки реализации проекта**

Реализация проекта рассчитана на курс пребывания клиентов, проводится 1 раз в день.

План мероприятий по проекту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Ответственный | Сроки реализации | Примечание |
| 1 | Подбор упражнений для динамической паузы. Подбор музыкального сопровождения | специалист по социальной работе | Январь-февраль |  |
|  | Подбор пословиц, загадок, стихов о спорте, здоровом образе жизни | специалист по социальной работе | Февраль-март |  |
|  | Подготовка валеологических консультаций для родителей | медицинская сестра | Апрель-май |  |
|  | Проведение динамических пауз, с обязательным проветриванием помещения | специалист по социальной работе; руководитель физического воспитания; педагоги-психологи; воспитатели | В течение всего периода реализации проекта |  |
|  | Создание альбома-справочника, содержащего сведения о влиянии физической активности на здоровье; диска с роликами динамической паузы | специалист по социальной работе | Июнь-июль |  |

**Ожидаемые результаты**

 – повышение компетентности родителей в вопросах здоровья детей, повышение мотивации детей и подростков к двигательной деятельности;

 – объединение усилий работников центра и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и подростков;

 – создание альбома-справочника, содержащего сведения о влиянии физической активности на здоровье; диска с роликами динамической паузы.