МАОУ СОШ №28 г. Балаково Саратовская область

Образовательный проект:

«Велосипедная тропа — территория здоровья»

Выполнила учитель физической

культуры МАОУ СОШ №28

Федотова Алена Сергеевна

2024г.

Образовательный проект: «Велосипедная тропа — территория здоровья»

**Вид проекта**: физкультурно – оздоровительный.

**Продолжительность проекта**: 2023-2024 учебный год

**Участники проекта**: учитель по физической культуре, учащиеся 3-х классов, классные руководители, родители .

**Материально-технические средства:**

фотоаппарат;

компьютер;

видеопроектор;

принтер;

**Актуальность:** Одной из главных задач - это здоровье воспитанников. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегал не уставая, играл с ребятами во дворе в спортивные и подвижные игры И хотелось бы, чтобы родители на личном примере демонстрировали здоровый образ жизни , с помощью велосипеда- экологически чистым транспорте*.*

**Задачи:**   
1.Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;  
2.Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;  
3.Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, проектной, игровой и соревновательной деятельности.

4.Ознакомиться с основными изобретателями велосипеда. Узнать историю создания велосипеда в разных временных отрезках истории. Проанализировать какое влияние оказывает катание на велосипеде на здоровье человека. полезность велосипеда для экологии. и создание презентации.

**Ожидаемый результат:**  
- повышение мотивации к предмету;  
- увеличение желающих и желания освоить способы сохранения своего здоровья;  
- улучшение психологического климата в коллективе;  
- рациональное использование свободного времени.

**Проблема проекта:** в последнее время идёт снижение интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно – спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения.

**Основная идея проекта :** сохранение здоровья через активное творчество и движение на велосипеде.  
**Цель:**приобщение детей к здоровому образу жизни, физическое развитие и воспитание школьников.

В работе использованы следующие методы:

Опрос

Анкетирование

Беседы

Защита проектов

Проведение спортивного праздника

Велосипед, как мы его знаем сегодня, прошел многолетнюю, даже можно сказать многовековую историю. В течении всего этого времени многие люди всё более и более приводили его в совершенство. Сегодня это экологически чистый транспорт.

Все знают, что наша нынешняя природная ситуация и ритм современной жизни мало способствуют укреплению и оздоровлению человеческого организма, скорее – наоборот. Вот основные факторы, оказывающее агрессивное негативное влияние на здоровье современного человека:

Экология, испорченная выхлопами газов автомобилей, выбросами предприятий и другими вредными факторами.

Ежедневный бешеный ритм городской жизни, малоподвижный образ жизни

Справиться с этим помогает велосипед, этим и объясняется его огромная популярность как для оздоровления, так и просто как средства передвижения.

Велосипед относится к экологическим видам транспорта. Пересев на велосипед, можно сделать весомый взнос в безопасность планеты и будущее.. Даже небольшие поездки на велосипеде улучшают здоровье , укрепляют мускулатуру и уменьшают стресс. Велосипеды не создают выхлопа и не загрязняют окружающую среду.

В настоящее время в обществе стоит проблема, дети не хотят ходить на уроки физкультуры и заниматься спортом, поэтому мой проект поможет заинтересовать детей к физической культуре и спорту.

Езда на велосипеде укрепляет мышцы, сосуды, повышает общий тонус организма и сопротивляемость его различным заболеваниям.

Польза велосипеда для детей очевидна, хотя бы потому, что велосипедные прогулки помогут ребенку сохранить правильную осанку. При езде на велосипеде прорабатываются длинные мышцы, так же – мышцы спины и поясницы. Ребенок опирается руками на руль, при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, но сам позвоночник при этом находится в тонусе. Стремление каждый раз проехать все большее расстояние развивает у ученика упорство и силу воли. Движение по неровной местности, «танцы на педалях», другие упражнения с велосипедом обеспечивают хорошее кровоснабжение, укрепляют мышцы ног и рук ребенка, развивают вестибулярный аппарат и координацию движений.

Катание на свежем воздухе обеспечивает стабилизацию работы легких и насыщение всех органов тела, в первую очередь — головного мозга, кислородом. Правильное дыхание во время катания на велосипеде позволяет крови своевременно получать все полезные вещества

Темы исследовательских работ:  
Вся правда о велосипеде.  
История велосипеда.  
Первый велосипед.

С помощью презентаций рассказать о истории создания велосипеда. Познакомиться с изобретателями велосипеда. Узнать о пользе велосипедов в экологии.

**ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы проекта** | **Вид деятельности** | **Сроки** | **Проведённые мероприятия** | **Кто выполнял** |
| **Подготовительный** | Создать группы учащихся | сентябрь | предложить учащимся 3-х классов участие в проекте устный опрос | организатор проекта |
|  | формирование групп работы над проектом; | октябрь | выбрать более активных учащихся 3-х классов, создать группы, распределить задания | организатор проекта |
| **Исследовательский.** | провести опрос среди,учащихся и родителей | ноябрь | раздать анкеты, ответить на вопросы анкеты | проектная группа учащихся |
|  | обработать анкеты | декабрь |  | организатор проекта |
| **Практический** | Сделать исследовательские проекты на темы:  История велосипеда Велосипед – экологически чистый вид транспорта Первый велосипед  Правила езды на велосипеде  Велосипед и экология | февраль | отобрать материал и сделать презентации | учащиеся |
|  | Дорожные знаки для езды на велосипеде | март | Изготовления буклета ,памятки | учащиеся |
|  | комплектовать команды | апрель | выбрать от класса команды для участия в соревновании | Организатор проекта |
|  | выбрать от класса по несколько семей | апрель | выбрать семейную команду для участия в спортивном празднике «Нас не догонят» | Организатор проекта |
| **Заключительный** | организовать проведение соревнований на велосипедах. | май | проведение «спортивного празднике «Нас не догонят» | Организатор проекта |
|  | написать отзывы о проведённых мероприятиях | май | собрать материал проведённых мероприятий, и сделать фотоотчет | Кл . руководители.  родители |

**Вопросы анкеты:**

1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?

2. Ваш «рецепт» сохранения и и укрепления здоровья .

3. Занимаетесь ли вы спортом и как часто?

4.Есть ли у вас велосипед?

5. Любишь ли ты кататься на велосипеде?

5. Готовы ли вы поучаствовать в семейном спортивном празднике «Нас не догонят»?

6. Знаете ли вы какое влияние оказывает катание на велосипеде на здоровье человека?

7. Как ты думаешь, если больше людей будут кататься на велосипеде, это улучшит экологическую обстановку Земли?

Используемая литература:

Интернет ресурсы:

1. [http:/ru.wikipedia](http://ru.wikipedia/).[/](http://ru.wikipedia/)

2. <http://velokat.ru/pravila.html>

3. [http://velomasterclass.ru](http://velomasterclass.ru/)

4. [http://zagadochki.ru](http://zagadochki.ru/)

5. [http://sitefaktov.ru](http://sitefaktov.ru/)