**Методическая разработка**

**«Здоровый и безопасный**

**образ жизни в ДЮСШ»**

Автор: тренер-преподаватель

**Пелевин А.В.**

**2019 год**

**Содержание**

I

Введение

стр.3

II

Основная часть.

стр.3

2.1 Обоснование проекта

стр.3

2.2 Содержание проекта

стр.5

2.2.1

Общие моменты

стр.5

2.2.2

Модель по формированию мотивации

стр.7

2.2.3

Программа формирования мотивации

к здоровому и безопасному образу жизни

обучающихся и культуры здорового

образа жизни

стр.7

2.2.4 Ожидаемые результаты

стр.12

III

Заключение

стр.14

Использованная литература

стр.14

1. **Введение**

В настоящее время в педагогике инициируется интерес к методу проектов, как к технологии, направленной на решение важнейших образовательных стратегий. Не обошел он и ДЮСШ.

Метод проектов возник ещё в США в 20-е годы XX века и первоначально назывался методом проблем. В школах России он использовался в начале XX века, но так как плохо стыковался с занятиями, то был изъят.

Сейчас проектная технология приобретает все большую популярность. Принятое понятие проекта предполагает разработку замысла, идеи, детального плана продукта и т.п. При этом имеется в виду разработка не только главной идеи, но и условий её реализации. В последние годы проектом стали называть практически любое мероприятие, даже без целостной и детальной проработки. Но следует различать широкое толкование проекта как понятия и метода проекта.

*Проектная технология* – это взаимодействие в ходе обучения и обучение в системе социального взаимодействия, при котором учащиеся и воспитанники принимают и выполняют различные социальные роли (организатора, лидера, исполнителя и т.д.), приучаются, готовятся к их выполнению в процессе решения проблемных задач в ситуациях реального взаимодействия.

*Метод проектов* предполагает решение какой-либо проблемы, которая предусматривает использование разнообразных методов, средств обучения, а также интегрирование знаний и умений. Результаты проектов должны быть осязаемыми.

Использование проектной деятельности в обучении физической культуры в современной школе, в том числе и в ДЮСШ, становится все более актуальным. И не случайно, ведь при помощи проекта можно реализовать не только образовательные, но и развивающие, а также воспитательные задачи, стоящие перед учителем и тренером-преподавателем.

Как приобщить детей к здоровому образу жизни? Как сделать, чтобы они с нетерпением ждали учебно-тренировочные занятия и стремились заниматься самостоятельно? Как выстроить процесс обучения, чтобы занятия стали ежедневной потребностью ребенка? Эти вопросы возникают, наверное, у каждого тренера-преподавателя. Все мы хотим быть сильными и здоровыми, жить как можно дольше.

Организация проектной деятельности в ДЮСШ создаёт условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей, а так же обеспечивает поддержку педагогов, активно внедряющих в образовательный процесс элементы инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы.

**II. Основная часть**

***2.1. Обоснование проекта***

**Проблема**

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает наиболее значимый характер. Здоровье – это залог человеческого благополучия, одно из условий успешного социального и экономического развития любого государства. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Здоровье детей определяется наследственностью и образом жизни. Современная наука утверждает, что только 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% - от экологии, 10% - от деятельности здравоохранения, а остальные 50% - от образа жизни человека. Но ведь большую часть времени ребёнок в течение 9-11 лет проводит в школе, а по данным здравоохранения за последние годы наблюдается ухудшение здоровья детей.

Лишь 14% современных детей практически здоровы, а у 86% наблюдаются нарушения здоровья. 50% имеют отклонения в развитии ОДС, 35-40% страдают хроническими заболеваниями, 80% детей поступают в 1 класс, имея различные отклонения в состоянии здоровья (от функциональных расстройств до хронических заболеваний). Причина – гиподинамия, т.е. недостаточная физическая нагрузка негативно влияет на здоровье школьников.

Здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладываются в школьные годы. Поэтому роль педагогов и тренеров состоит в формировании мотивации здорового и безопасного образа жизни учащихся.

**Актуальность проекта**

*Мотивация* - побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Поэтому формирование мотивации здорового и безопасного образа жизни является актуальным.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый человек и общество в целом, а у молодых людей в рейтинге жизненных ценностей здоровье занимает лишь 4 место (после значимости семьи, дружбы и общения, финансового благополучия). Последствия такого невнимания к себе сказываются уже в более зрелом возрасте.

**Гипотеза проекта** - целенаправленная работа по организации совместной деятельности с вовлечением обучающихся позволит не только сформировать мотивацию на здоровый и безопасный образ жизни, но и создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей ребенка.

**Цель и задачи проекта**

***Цель*** - пропаганда и продвижение физической культуры и спорта среди подрастающего поколения через реализацию физкультурно-спортивных мероприятий и инициатив, включая продвижение  Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Задачи:***

* изучить и проанализировать состояние проблемы в педагогической теории и практике;
* осуществить отбор технологий, методов и приёмов работы по формированию мотивации;
* разработать программу формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни обучающихся и культуры здорового и безопасного образа жизни с опорой на результаты;
* определить показатели достижения результатов;
* спрогнозировать ожидаемые результаты.

**Новизна и оптимальность**

* *Новизна:*  формирование мировозрения обучающихся на принятие  здорового и безопасного образа жизни за счет использования   альтернативных форм и методов совместной деятельности педагогов, тренеров-преподавателей и  обучающихся школы, разработка программы обучения футболу, ориентированной на формирование мотивации здорового и безопасного образа жизни обучающихся.
* *Оптимальность:* использования   альтернативных форм и методов совместной деятельности педагогов и  обучающихся школы позволит более эффективно за короткий промежуток времени получить качественный результат: формирование мотивации обучающихся на принятие  здорового и безопасного образа жизни детей.

***2.2 Содержание проекта***

**2.2.1 Общие моменты**

**Теоретико-методологическая основа исследования**

Теоретико-методологическая основа проекта основана на уровнях: философском, общетеоретическом, технологическом и предметном.

**Инновационная направленность**

Инновационная направленность проекта по  формированию мотивации здорового и безопасного образа жизни обучающихся заключается в создании модели здоровьесберегающей образовательной среды, в которой происходит развитие творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности обучающегося.

Совместная деятельность тренера-преподавателя и детей поможет понять, что школьники знают о здоровье и что они хотели бы сделать для своего здоровья.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Ситуация успеха – это результат деятельности педагога и воспитанника. Задача тренера – тщательно спланировать спортивно-тренировочный и воспитательный процесс, направить его в нужное русло.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность проекта заключается в выборе тактики использования традиционных и нетрадиционных форм, методов и технологий формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни.

Н**аправления деятельности педагога по формированию мотивации**:

* диагностическое;
* поисковое;
* договорное;
* рефлексивное;
* развитие безопасной здоровьесберегающей среды;
* образование обучающихся по проблемам сохранения здоровья;
* совершенствование жизнеспособности через систему физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
* просветительская работа с родителями;
* работа с одарёнными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья;
* проектная деятельность.

**Методы и приемы:**

* наглядно-практические;
* игровые;
* системно-деятельностные.

**Способы организации** **совместной деятельности детей и тренера-преподавателя**:

* стимулирование обучающихся к постоянному пополнению знаний о здоровом и безопасном образе жизни;
* развитие проектно – исследовательских навыков, умение предвидеть последствия деятельности человека,  умение принятия целесообразных решений;
* вовлечение обучающихся в практическую деятельность по решению проблем здорового образа жизни (лекции, беседы, акции, соревнования и мероприятия).

**Технологии**:

* информационно-коммуникативные;
* проблемное обучение;
* технология сотрудничества.

Использование современных образовательных технологий поможет создать ситуацию успеха, что приведет к повышению формирования мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

**Формы организации деятельности:**

* воспитание в процессе обучения;
* внеучебная деятельность: внешкольная, массовая, работа с семьей и общественностью.

**Психологическая целесообразность**

Ребенок постепенно осознает свою принадлежность к социуму. У него формируется мотивация на достижение поставленных целей и решение задач, он начинает осознавать свою значимость: то, чем он занимается, приносит пользу окружающим.

Тренеру-преподавателю для организации работы с обучающими по мотивации к ЗОЖ необходимо тщательно планировать работу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, создавать доверительную обстановку, где тренер должен выступать в роли консультанта.

**Ценностные ориентиры**

* ***Личностные:***

- признание ценности человеческого здоровья как величайшей ценности для достижения полного благополучия;

- направленность на оценку красоты  движений, телосложения, осанки, сравнение их с эталонными образцами и совершенствование с учётом индивидуальных особенностей;

- осознание себя частью природного мира, бережное отношение к природе, как к среде обитания и выживания человека, осознание гармонии, совершенства природы, сохранение и приумножение её богатства;

- здоровье как ресурс достижения состояния благополучия.

* ***Общественные ценности:***

- ценность человека, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве: физическом, психическом и социально-нравственном;

- ценность семьи, обеспечивающая преемственность культурных традиций народов России  от поколения к поколению;

- ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни;

- ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы ограниченной нормами, правилами, законами общества, дисциплинированность и упорство в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

- ценность социальной значимости как влияние человека на пропаганду здорового образа жизни, умению противостоять негативным действиям и преступным влияниям, представляющим угрозу человеку и обществу в целом;

- ценность толерантности (развитие отзывчивости, терпимости, понимания, доброты по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья).

**2.2.2 Модель по формированию мотивации**

Виды деятельности по формированию модели мотивации здорового и безопасного образа жизни:

* мониторинг состояния физического развития современных школьников;
* пропаганду здорового образа жизни через все виды деятельности, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе;
* создание группы волонтеров из числа желающих и освобожденных от тренировочного процесса;
* участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных проектов;
* расширение возможностей сферы досуга обучающихся через сохранение и развитие сети спортивных и оздоровительных секций на базе школ, внеклассную и внеурочную деятельность;
* психолого-педагогическое просвещение в области семейного досуга через участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
* формирование позитивного родительского мнения по вопросам воспитания детей средствами спорта;
* формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как семейной ценности;
* сотворчество тренера-преподавателя с обучающимися.

**2.2.3 Программа формирования мотивации к здоровому и безопасному образу жизни обучающихся и культуры здорового образа жизни**

***Программа «Физическая культура – здоровые дети»***

*Цель:* приобщение детей к здоровому образу жизни, общая физическая подготовка.

*Задачи:*

* формирование у воспитанников мотивации к занятиям физической культурой;
* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* воспитание культуры общения со сверстниками;
* профилактика асоциальных проявлений.

Форма организации детей: групповая и индивидуальная работа.

Ведущая деятельность: поисковая, спортивная.

Сфера применения: спортивная, оздоровительная.

Используемые технологии: личностно-ориентированные, здоровьесберегающие.

Содержание деятельности: анализ данных социологического опроса, тренировочный процесс, подготовка к соревнованиям и участие в них.

Возраст детей (возрастные группы).

Количество участников (по количеству воспитанников в разных видах спорта).

Основная предметная область: физическая культура.

Дополнительные предметные области: основы безопасности жизнедеятельности и окружающий мир.

Учащиеся на занятиях должны получать некоторые теоретические сведения о физической культуре, здоровом образе жизни, понимать значение физических упражнений, уметь применять эти умения и навыки на практике в повседневной жизни.

*Формирование мотивации основывается на следующих потребностях:*

* физиологических (активные двигательные действия);
* в безопасности от боли, неприятных ощущений, страданий, гнева, неустроенности;
* в социальных связях (идентификация в коллективе, социальная причастность к определенной группе; дружба, привязанность и др.);
* в самоуважении (достижение успеха, признание окружающих, одобрение старших);
* в самоактуализации (реализация индивидуальных возможностей, способностей, понимание и осмысление окружающего мира).

Обучение знаниям, умениям и навыкам использования средств личной физической культуры в повседневной деятельности и на занятиях подразумевает владение *следующими умениями:*

* самостоятельно поставить цель занятий личной физической культурой;
* выбрать адекватные средства и методы достижения поставленной цели;
* самостоятельно организовать занятие личной физической культурой;
* технически верно выполнить физические упражнения;
* осуществить контроль, оценку реакции своего организма на тренировочную нагрузку;
* специфические умения.

*Режим работы:* дополнительное образование – внеурочная деятельность.

*Информационное оснащение:*печатные и электронные статьи, книги, методички, аудио и видео о спорте, вредных привычках; беседы с учителями, родителями, специалистами в этой области.

*Кадровое оснащение:* классные руководители, учителя физической культуры. Тренер-преподаватель, родители.

*Этапы работы над проектом:*

1. Подготовительный этап.

На занятиях по ОФП в беседе с воспитанниками выявляются причины нежелания (и желания) детей заниматься спортом, физическими упражнениями. Рассматриваются ситуации, к которым это может привести. Намечается план деятельности, распределяется нагрузка между детьми.

1. Планирование работы.

Определить источники информации, поиск информации по ЗОЖ, необходимости занятий спортом, профилактики вредных привычек.

Определение объема работы каждого участника проекта.

Определение состава участников групп.

1. Сбор и анализ информации.

Изучение литературы по данной проблеме, просмотр видеофильмов, беседы со взрослыми.

1. Тренировочные занятия.
2. Презентация результатов.

Результат данной проектной деятельности – соревнования.

*Выводы:*в процессе участия в проекте воспитанники понимают значимость и необходимость занятий физической культурой. Во время тренировок и участий в соревнованиях дети развиваются физически, в них воспитывается самостоятельность, инициатива, повышается чувство ответственности, проявляется коллективизм, развиваются коммуникативные навыки. Готовясь к соревнованиям, учащиеся хорошо усваивают правила игр, идет сплочение детей, родителей и школы в активной оздоровительной спортивной деятельности.

***Подпрограмма «Безопасная школа»***

*Цель:* обеспечение комфортной безопасной школьной среды.

*Задачи:*

* мониторинг качества охраны здоровья участников учебно-тренировочного образовательного процесса;
* внедрение инновационных технологий, направленных на безопасность всех участников образовательного процесса.

Содержание деятельности по направлению развития безопасной здоровьесберегающей среды включает: систему мониторинга деятельности, сбор и анализ информации, анализ, отчёт, информационная презентация результатов,  оценка и  прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в школе на последующий период.

***Подпрограмма «Воспитание культуры здоровья»***

*Цель:*  формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни.

*Задачи:*

* использование в учебно-тренировочной и спортивно-оздоровительной деятельности программ,  направленных на получение  нового образовательного результата;
* формирование ключевых навыков, навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков сотрудничества;

*Содержание деятельности:*

* привлечение группы волонтеров по ЗОЖ из желающих воспитанников,  освобожденных от учебно-тренировочной деятельности;
* организация педагогической профилактики вредных привычек среди обучающихся;
* проведение мероприятий по формированию мотивов ЗОЖ.

***Подпрограмма  «Здоровье - главная ценность»***

*Цель:* обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья через сотворчество педагога и ученика и нестандартных форм проведения учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий.

*Задачи:*

* популяризация массовых видов спорта через внеурочную деятельность;
* привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях обучающихся с девиантным поведением;
* активизация участия обучающихся и их родителей в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

*Содержание деятельности:*

* организация и проведение  физкультминуток и спортивных флешмобов;
* организация работы спортивных секций;
* систематическое проведение спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
* реализация подпрограммы.

***Подпрограмма «Семья и здоровье ребёнка»***

*Цель:* объединение усилий семьи, школы, всех заинтересованных людей и организаций  для сохранения здоровья подрастающего поколения.

*Задачи:*

* повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения;
* пропаганда семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни.

*Содержание деятельности:*

* привлечение к просветительской работе специалистов для проведения бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультаций по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье;
* организация совместной работы тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) по проведению спортивных-оздоровительных мероприятий  и соревнований;
* выпуск презентаций, листовок, направленных на пропаганду здорового образа жизни и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Форма:*родительские собрания, конференции, «круглые столы».

***Подпрограмма «Мы за ЗОЖ»***

*Цель:*создание условий для раскрытия творческого потенциала и саморазвития личности одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

*Задачи:*

* отбор тренерами-преподавателями таких методов и приёмов работы, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья;
* расширение возможностей для участия одаренных и способных обучающихся  в соревнованиях, конференциях, спортивных конкурсах различных уровней и повышение спортивного мастерства.

*Содержание деятельности:* приложение 9

**Подпрограмма «Волонтеры за ЗОЖ»**

*Цель:*организация  волонтерской деятельности отряда по формированию  мотивации к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

* организация комплексной работы по первичной профилактике вредных привычек среди детей и подростков;
* осуществление взаимодействия с другими ОУ, родительской общественностью и социумом;
* формирование культуры ЗОЖ среди обучающихся и их родителей;
* реализация лидерских и организаторских качеств членов отряда посредством профилактической работы;
* приобретение навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Реализация данной подпрограммы позволяет решать проблемы:

* низкой мотивации некоторых детей и отсутствие  осознанного ведения здорового образа жизни, затруднённой адаптированности детей к современным требованиям окружающей действительности;
* задействование освобожденных детей от учебно-тренировочных занятий;
* неумения  делать осознанный выбор;
* отсутствие знаний и умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми.  
  Данная форма работы воздействует сразу в нескольких направлениях:
* во-первых, она создаёт условия для самореализации подростка, применения своих знаний в решении личных проблем.
* во-вторых, подросток не только приобретает сумму определённых знаний и обучается соответствующим навыкам поведения, но и у него самого формируется активная жизненная позиция, позволяющая ему репродуцировать свои знания и навыки в среде сверстников.
* в-третьих, передача психологической культуры осуществляется внутри подростковой субкультуры, чем снимается момент возрастного сопротивления мнению взрослых.  
  *Содержание деятельности:*

функции волонтеров в спортивно-профилактической работе:

* проведение профилактических занятий или тренингов;
* проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;
* распространение информации;
* творческая деятельность (разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов);
* сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка информации;
* подготовка других участников волонтерского отряда.

Три основных формы подготовки волонтеров по данному направлению:

* проведение групповых занятий со сверстниками;
* проведение профилактических бесед;
* проведение КВН, подготовка театрализованных представлений и выступлений агитбригад.

***Подпрограмма «Проектная деятельность»***

*Цель:* формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию через реализацию проектов.

*Задачи:*

* формирование и развитие у обучающихся понимания необходимости заботы о здоровье, потребности самостоятельно находить решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков ответственного поведения, снижающих  вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;
* Привлечение освобожденных детей от учебно-тренировочных занятий к ЗОЖ.

*Содержание деятельности:*

* сотрудничество с партнёрскими организациями, пропагандирующими отношение к здоровью и своему образу жизни как к ценности.
* Разработка мини-проектов, таких как:
* мини-проект «Дневник самоконтроля»;
* мини-проект «Волонтеры «Мы за ЗОЖ»;
* мини-проект «Акция «Брось сигарету»;
* мини-проект «Чемпион года»;
* мини-проект «Реклама спортивно-оздоровительных кружков и спортивных секций»;
* Мини-проект «Физкультминутка и подвижная игра»;
* мини-проект «Твоя безопасность» и другие.

**4) Ресурсы:**

* кадровые:  компетентность, инициативность, профессиональное мастерство;
* материально-технические;
* информационно-методические: конференции, семинары, программно-методические и дидактические материалы,  дополнительная и справочная литература, Интернет;
* организационные: соревнования и мероприятия разных уровней;
* мотивационные: возможности творческого роста и самосовершенствования, система морального и материального  стимулирования труда;
* нормативно-правовые: внедрение педагогического опыта не требует разработки дополнительных нормативно-правовых актов.

**5) Партнеры:**

МОУ Семибратовская СОШ, МОУ Ишненская СОШ, МОУ Марковская ООШ, МОУ Вахрушевская СОШ.

**6) Целевая аудитория**

МОУ ДО ДЮСШ №4 п. Семибратово

***3. Сроки и этапы реализации проекта***

1. **Срок реализации**

Программа рассчитана на пять лет.

**2. Этапы:**

Подготовительный

* Исследовать причины, возможные варианты решения проблемы низкой мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.
* Определить источники информации (справочная литература, Интернет, беседы с учителями, родителями).
* Изучение теоретических основ проблемы.
* Отбор методов и приемов для формирования у детей мотивации к ЗОЖ.

Поисково– экспериментальный

* Составление плана совместных действий тренера-преподавателя и обучающихся.
* Сплочение единомышленников из числа воспитанников, учителей школ-партнеров, педагогов МОУ ДО ДЮСШ, родителей для реализации проекта.
* Реализация проекта в соответствии с разработанным планом действий

Заключительный

* Мониторинг процесса и промежуточных результатов.
* Корректировка дальнейшей работы.
* Оценка результатов проекта.
* Выводы и опубликование отчета в доступных формах.

***2.2.4. Ожидаемые результаты***

Главный итог  деятельности  заключается в построении модели образовательного пространства подростков на основе деятельностного подхода в формировании мотивации здорового и безопасного образа жизни обучающихся, посредством сотворчества тренера-преподавателя и обучающихся.

***Результаты эффективности педагогического опыта:***

* формирование у детей интереса к спортивно-оздоровительной и спортивно-профилактической  деятельности; возможность проявить самостоятельность и инициативу;
* повышение самооценки учащихся, основанной на хорошем физическом развитии;
* достижение оптимального уровня двигательных способностей и знаний в области безопасности и здорового образа жизни;
* приобретение обучающимися социального опыта, позволяющего им ориентироваться в быстро меняющемся мире и взаимодействовать с людьми с разными ценностными и культурными установками;
* повышение общего уровня психического развития  воспитанников;
* формирование культуры здоровья и здорового образа жизни субъектов педагогического процесса.

***Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся:***

* умение организовывать собственную деятельность для достижения полного благополучия;
* активное включение в совместную деятельность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления здоровья;
* умение доносить информацию по ЗОЖ.

***Личностные результаты:***

* активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления здоровья;
* проявление у обучающихся позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* дисциплинированность и настойчивость в сохранении и укреплении здоровья;
* умение оказать посильную бескорыстную помощь своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и преумножении их здоровья.

***Метапредметные результаты:***

* объективная оценка здоровья как социокультурного феномена на основе приобретенных  знаний и имеющегося личностного опыта;
* защита и сохранение личностного и общественного здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и возрастным особенностям;
* планирование и организация своей учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
* анализ и объективная оценка результата собственной деятельности с точки зрения возможных рисков для здоровья и возможностей его совершенствования;
* умение управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми.

Использование разработанных мотивационных задач в тренировочном процессе позволяет:

*тренеру-преподавателю:*

* повысить свою профессиональную компетентность в использовании современных образовательных технологий;
* разнообразить формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий;
* повысить уровень физической подготовленности обучающихся;
* повысить эффективность спортивно-оздоровительной и профилактической работы;
* активизировать участие обучающихся в спортивной и оздоровительной деятельности;

*обучающимся:*

* повысить уровень учебной мотивации к содержанию обучения,  к  спортивно-оздоровительной и профилактической  деятельности, достижение оптимального уровня двигательных способностей, спортивного мастерства и знаний в области здорового образа жизни;
* сформировать ключевые компетенции;
* активизировать процесс включения в активную познавательную и спортивную деятельность в области ЗОЖ и спортивно-массовой работы.

**III. Заключение**

В результате проведенной работы выполнено следующее:

* изучены основные подходы к формированию учебной самостоятельности,
* определены эффективные технологии, методы,  формы и средства, обеспечивающие реализацию поставленной цели;

В основу содержания проекта положен системно-деятельностный подход, который позволяет выполнить следующее:

* согласовать цели, поставленные тренером, с собственными целями обучающихся;
* облегчить труд тренера-преподавателя за счет постепенного повышения самостоятельности и ответственности обучающихся;
* на практике обеспечить единство учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

Выявлено, что  одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребёнка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.

Данная технология может быть использована ДЮСШ и любым общеобразовательным учреждением, а отдельные  методики в спортивных учреждениях дополнительного образования.

**Использованная литература**

1. Аблихарова Г.В., Митина Е.В., Петрунина И.А., Раздин В.И. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях города Москвы. М.: Школьная книга, 2008. 200 с.
2. Басов А.В. История и современное состояние изучения психологии здоровья человека. Ярославль: «Рио-Гранд», 2000. 120 с.
3. Безруких М.М. Физиология развития ребенка // Руководство по возрастной физиологии под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. 768 с.
4. Беличева С.А. Почему мы обозначили социальное здоровье детей и молодежи в качестве национальной идеи современной России // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 2002. №1.С.5-9.
5. Бландинская О.М. Некоторые подходы к проблеме мотивации здорового образа жизни. М., Ярославль: РПО, 2000. С. 197-203.
6. Вайнер Э. Н. Валеологические основы двигательной активности и ее значение для школьника // Основы безопасности жизни. 2010. №2. С. 52-56.
7. Клюева Н.В., Бландинская О.М. Некоторые вопросы изучения мотивации здорового образа жизни // Целостные традиции и новации в сфере культуры. Ярославль: ГОУ ДПО ЯрИПК, 2002. С.137-143.
8. Третьяков П.И. Школа: Проектирование развития образовательной среды. М.: МИОО, 2007. 272 с.
9. Формирование культуры здоровья обучающихся. Материалы межрегиональной конференции работников образования и здравоохранения. Казань: РИЦ «ШКОЛА», 2005. 140 с.