Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Отдел дополнительного образования

**Итоговая аттестационная работа**

**по программе повышения квалификации**

**«ПроектИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**

**ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА**

**МАОУ "Гимназия №33» г. Перми**

**«Танцы в Гимназии»**

|  |
| --- |
| Работа выполнена  Обучающимися  1. Мутагарова Люция Рифовна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись  2. Первушина Наталья Сидоровна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись  3. Любимова Елизавета Сергеевна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

ПЕРМЬ

2021

Проект «Танцы в Гимназии» на базе МАОУ «Гимназия №33» г. Перми

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №33» города Перми

Участники проекта: педагоги гимназии, учащиеся в количестве 1286 человек и их родители

Руководитель проекта – Мутагарова Люция Рифовна

Разработчики – Мутагарова Люция Рифовна, Первушина Наталья Сидоровна, Любимова Елизавета Сергеевна.

**Аннотация проекта:**

**1. Описание проекта.**

Наша идея - создание условий, при которых в школе организовывались бы танцевальные батллы, флешмобы, конкурсы, выступая в которых школьники смогли бы не только осваивать навыки танцевальных движений, но и содержательно проводить внеурочное время, что в конечном итоге окажет определенное оздоровительное воздействие на участников проекта, включение танцевальных перемен и физкультминуток на уроках в ежедневную деятельность 1 - 4 классв, в 5 – 11 классах организация танцевальных дней 1 раз в неделю для каждой параллели, создание условий для проведения уроков ритмики, фитнес-аэробики, пилатеса, фитнес-йоги, современных и бальных танцев в рамках занятий физической культурой.

Танец – особый вид искусства, через него человек познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Ещё в Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины, как музыка и танцы, не менее важны, чем точные науки. Танцуя, мы доверяем себе, чувствуем радость жизни, ведь если можно красиво двигаться, значит можно красиво жить. А это самое главное, чему мы должны научить детей. Можно назвать множество причин, по которым стоит заниматься танцами, но назовём хотя бы три: танцы сближают детей, занятия танцами поддерживает идеальную фигуру, а самое главное, танцы положительно влияют на здоровье.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Очень важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярными занятиями танцами укрепляется мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т. д. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях танцами, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Танец дарит человеку невероятную возможность раскрыть своё внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья всему организму. Они воспитывают собранность и организованность.

Человек, который увлечён этим видом искусства, тренирует волю, учится терпению, а также гораздо реже испытывает проблемы с самооценкой. Танец предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и своё тело, учит владеть им практически в совершенстве. Лёгкость, а также изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Человек раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее.

Уникальность проекта в том, что такой вид искусства, как танец, не представлен в современных образовательных программах и редко встречается в современных образовательных учреждениях.

**2. Проблематика проекта.** Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно растёт. Одной из причин нарушения здоровья детей служат возрастающие учебные нагрузки и тревожность в образовательных учреждениях. Повсеместное увлечение детей компьютерными играми, зависимость от гаджетов приводит к недостаточной двигательной активности ребенка.

**3. Цель проекта:** улучшение физического и психологического состояния обучающихся Гимназии №33 к сентябрю 2022 года черезувеличение двигательной активности в образовательном процессе:

- снижение пропусков по болезни на 5%

- снижение количества детей с высоким уровнем тревожности на 5%

- снижение количества детей, играющих в гаджеты на переменах на 10%

- повышение уровня сплоченности в 50% детских коллективах

- охват танцевальными мероприятиями составит 50% детей

**4. Задачи проекта:**

* Сформировать команду (совет старшеклассников, совет ШСК, танцующих детей, родителей и учителей)
* Провести мониторинг двигательной активности и тревожности в начале и конце года
* Включить в вариативную часть программы по физической культуре уроки ритмики, фитнес-аэробики, пилатеса, фитнес-йоги, современных танцев.
* Включить танцевальные перемены и физкультминутки в ежедневную жизнь гимназии.
* Организовать в 5 – 11 классах танцевальные дни 1 раз в неделю на протяжении всего учебного года.
* Разработать и организовать внеурочные мероприятия (танцевальные батллы, флешмобы, конкурсы) с привлечением социальных партнеров.
* Создать условия для проведения танцевальных мероприятий в гимназии (приобретение аппаратуры)
* Замерить объем двигательной активности через установку специальных программы на телефоны обучающихся,

**5. Педагогические задачи проекта:**

*обучающие:* обучить танцевальным движениям; способствующим снятию эмоционального напряжения, формировать умения контролировать изменения своего физического состояния.

*воспитательные:* воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься танцевальными упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, снятия умственного и физического напряжения и укрепления здоровья

*развивающие:* развивать двигательные качества; навыки укрепление здоровья; творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

**6. Участники проекта:**

прямые благополучатели - обучающиеся МАОУ «Гимназия №33» г. Перми,

косвенные благополучатели - родители, педагоги,

социальные партнеры: ПГИК, Танцевально-спортивный клуб «Дуэт», МАУ ДОД «Центр детского творчества «Ритм» г.Перми, управляющий совет Гимназии №33

**7. Модель здоровьеформирующего образовательного пространства**

\*уроки физической культуры с включением в вариативную часть элементов танца и фитнеса;

\*организованные танцевальные перемены, физкультминутки, направленные на моторное творчество

\*интерактивные стенды с QR-кодами, направляющие на ролики, обучающие элементам современного танца

\*специально оборудованные зоны для танцевальной активности

\*мониторинг тревожности, двигательной активности и заболеваемости

\*реализация индивидуальных или групповых танцевальных проектов

\*создание аккаунта проекта

\*массовые танцевальные мероприятия

\*организация мастер-классов танцующими детьми, родителями и социальными партнерами



**8. Дорожная карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование мероприятия | Сроки | Исполнители |
| Этап 1. Подготовительный (ноябрь-декабрь) | | | |
|  |  |  |  |
| 1. | Сформировать рабочую команду. Определение организаторов реализации проекта в каждом классе. | ноябрь | Мутагарова Л.Р. |
| 2. | Анализ существующих танцевальных проектов с целью выявления недостатков и преимуществ | декабрь | Мутагарова Л.Р. |
| 3. | Мозговой штурм с рабочей командой | декабрь | Мутагарова Л.Р. |
| 4. | Создание аккаунта проекта, освещение хода реализации проекта на школьном сайте. | декабрь | Давлетшина И.О. |
| 5. | Разучивание физминуток представителями классов | в теч.года | Классные рук-ли |
| 6. | Создание базы роликов для танцевальных перемен, копирование на ПК в классных кабинетах | декабрь | Классные рук-ли |
| 7. | Входной мониторинг | декабрь | Мутагарова Л.Р.  Любимова Е.С.  Первушина Н.С. |
| 8. | Создание специально оборудованных зон для танцевальной активности 5-11 классов | в теч.года | Староверова А.В. |
| 9. | Составление расписания мастер-классов танцующих детей в специально оборудованных зонах | в теч.года | Мутагарова Л.Р. |
| 10. | Создание интерактивных стендов с QR-кодами танцевальных роликов из Тик тока | в теч.года | Мутагарова Л.Р. |
| 2. Этап реализации (январь- май) | | | |
| 11. | Организация физминуток и танцевальных перемен | декабрь | Рабочая команда |
| 12. | Применение элементов фитнеса на уроках физкультуры | декабрь | Рабочая команда |
| 13. | Флеш-моб «Новогодний марафон» | декабрь | Рабочая команда |
| 14. | Мастер-классы от социальных партнеров | январь | Соц. партнеры |
| 15. | Танцевальный конкурс к 23 февраля (папа+сын) | февраль | Рабочая команда |
| 16. | Танцевальный конкурс к 8 марта (мама+дочь) | март | Рабочая команда |
| 17. | Конкурс «Лучший танцующий класс» | апрель | Рабочая команда |
| 18. | Флеш-моб классов «До свиданья, школа!» | май | Рабочая команда |
| 19. | Танцевальный подарок выпускникам 11 классов от учителей | май | Педагоги 11 классов  Каменских А.С. |
| 20. | Дискотеки для старшеклассников | в теч.года | Совет старшеклассников |
| 3. Заключительный этап (сентябрь) | | | |
|  | Повторный мониторинг | сентябрь | Мутагарова Л.Р.  Любимова Е.С.  Первушина Н.С. |
|  | Рефлексия | сентябрь | Мутагарова Л.Р.  Любимова Е.С.  Первушина Н.С. |

**9. Работа в проектной команде.**

* Учителя-предметники, классные руководители, учителя физкультуры, учитель ОБЖ - внедрение физкультминуток и танцевальных перемен; и физической подготовленности;
* Педагог-психолог - диагностика уровня тревожности и уровня сплочения коллектива
* Социальный педагог – привлечение детей «группы риска» к участию в проекте
* Совет старшеклассников и ШСК входят в рабочую группу, организуют участие в проекте
* Танцующие дети, родители и социальные партнеры – проведение мастер-классов
* Заместитель директора по УВР – мониторинг посещаемости (пропуски по болезни) совместно с медицинской службой школы
* Заместитель директора по АХЧ – приобретение оборудования для танцевальных зон
* Управляющий совет – финансовая поддержка проекта
* Руководитель проекта – координация деятельности по проекту

**10. Диагностика.**

**Психологическая**

Оценка уровня школьной мотивации (анкета Н.Г. Лускановой);

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан),

Методика "Лесенка" (Щур В.Г.)

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса,

Опросник детской депрессии CDI

Индивидуально-типологический детский опросник Собчик

Методика определения суицидальной направленности (личностный опросник ИСН),

**Диагностика физической подготовленности**

Анкетирование учащихся и социологические опросы

Экспресс-метод оценки уровня физического здоровья по Апанасенко Г.Л.

Мониторинг количества занимающихся в танцевальных кружках и секциях

Замер объема двигательной активности,

Тестирование физической работоспособности (индекс Руффье)

**11. Список литературы**

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008
2. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. – СПб.: Речь; М.: Сфера. – 2010. – 192 с.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений //Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2004.