**Шкільний проект «Твори добро»**

1. Мета проекту:

* дослідити та вирішити проблему недостатньої рухової активності учнів протягом навчального дня.

1. Завдання проекту:

* ознайомити учнів з видами спорту та формами рухової активності, які не входять до обсягу навчальної програми.

1. Форми роботи:

* інформативна;
* пошуково-дослідницька;
* навчально-практична.

1. Терміни виконання:

* 2009 – 2010 н. р.

1. Форма звітності:

* доповідь на педагогічній раді.

Під час проекту ознайомила з формами роботи учнів, педколектив та батьків у формі лекції, лінійки, батьківських зборів. Підготувала та проводила тести з питання щодо активного дозвілля учнів протягом навчального дня.

Ознайомила учнів з видами спорту, які не входять до обсягу навчальної програми: бокс, вільна боротьба, важка атлетика, гандбол та ін..

З учнями відвідали секцію вільна боротьба в клубі «Галицькі леви», секцію гандболу та важкої атлетики в ДЮСШ, щоб допомогти учням обрати свій вид спорту. Також проводили рухливі перерви, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, години відпочинку для груп продовженого дня.

В межах проекту «Твори добро» було проведене дослідження динаміки розвитку фізичних якостей та загальножиттєвих показників учнів 4-их класів протягом 2009-2010 н. р. Учні класу задіяного в проекті приймали участь у тестуванні та моніторингу стану здоров’я за участі медичних працівників школи. Зокрема, досліджувались нормативи виконання вправ на розвиток, спритності, швидкісно-силових якостей та гнучкості. Водночас вивчалися можливості відновлення організму учнів під час фізичних навантажень (проба Руф’є).

В порівнянні з контрольним класом учні, які мали більший обсяг фізичної активності протягом навчального дня показали результати на 25% кращі. Період відновлення у них в середньому на 10% коротший ніж у однолітків, які не отримували додаткового фізичного навантаження.