

## **ПРИМЕР ПРОЕКТА: «МОЙ ЛИЧНЫЙ ЗОЖ-ДНЕВНИК»**

**Тема проекта:** Формирование навыков самоконтроля и планирования здорового образа жизни.

**Название:** «Мой личный ЗОЖ-дневник»

**Тип проекта:** Индивидуально-групповой, практико-ориентированный.

**Цель:** Научить обучающихся ежедневно отслеживать и оценивать свои привычки, связанные со здоровьем (питание, сон, активность), и мотивировать к их улучшению.

### **Содержание деятельности на уроке ФК:**

*1. Погружение (1 урок).* Теория: Обсуждение понятия «Режим дня». Введение критериев ЗОЖ (сон 9-10 часов, 5 порций фруктов/овощей, 60 минут активности). Практика: Проведение теста на самочувствие после разминки. Осознание личных привычек и их влияния на самочувствие.

*2. Планирование (Домашняя работа).* Задание: Создание индивидуального «ЗОЖ-дневника» (тетрадь, альбом). Разработка личной системы оценки (смайлики, звезды). Готовый шаблон дневника.

*3. Реализация (1 неделя).* Ежедневное заполнение дневника: Учащиеся отмечают, сколько спали, что ели, сколько времени гуляли, выполняли ли утреннюю зарядку. На уроках ФК: Учитель проводит 10-минутную "ЗОЖ-пятиминутку", где дети делятся наблюдениями и проблемами. Практика: Введение нового комплекса упражнений, который дети могут выполнять дома (см. ниже). Накопление данных о своих привычках. Формирование навыка самоконтроля.

*4. Презентация и анализ (1 урок).* Групповая работа: Дети объединяются в группы по 4 человека и анализируют свои дневники. Презентация: Выступление с выводами: «Что я делал хорошо, а что нужно исправить?». Осознание взаимосвязи между режимом и физической работоспособностью. Формирование ответственности.

## **ПРИМЕР КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ (Рубрика «Зарядка Супергероя»)**

Данный комплекс разрабатывается совместно с учащимися и включается в их ЗОЖ-дневники. Он должен быть простым, безопасным и занимать не более 10 минут.

1. *«Пробуждение»* (Дыхательное упражнение): И.п. — стоя, руки вдоль туловища. 4 глубоких вдоха через нос, руки поднимаются вверх; 4 выдоха через рот, руки опускаются. (Повторить 4 раза). Формирование навыка правильного дыхания.

2. *«Ветряная мельница»* (Разминка плечевого пояса): И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками вперед (10 раз) и назад (10 раз). Развитие координации и подвижности суставов.

3. *«Пружинка»* (Разминка ног): И.п. — стоя. Выполнение 10-12 неглубоких приседаний, руки вперед. Укрепление мышц ног.

4. *«Кошка»* (Упражнение для позвоночника): И.п. — стоя на четвереньках. Прогибание спины вниз на вдохе и выгибание вверх на выдохе. (Повторить 6 раз). Развитие гибкости.

Заключение.

Проектная деятельность на уроках физической культуры предоставляет уникальные возможности для формирования у обучающихся младших классов с ОВЗ ценностного отношения к своему здоровью. Такой подход не только увеличивает мотивацию к занятиям физической культурой, но и способствует развитию социальных навыков, позитивного мышления и осознания важности здоровья. В конце концов, создание инклюзивной, поддерживающей среды на уроках физкультуры будет способствовать формированию уверенности в себе и готовности к активному участию в жизни общества