



# Проект «Ритмы здоровья»

ОБЪЕДИНЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «РИТМИКС»

МАУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КАМЫШЛОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

# Направления реализации проекта «Ритмы здоровья»



Спорт

Здоровье

Танец

Пропаганда здорового образа жизни  
Идея проекта



# Цели и задачи проекта

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через искусство танца.

## Задачи:

- 1) дать знания об основах безопасности жизнедеятельности, о связи здоровья, спорта и танцевального искусства в рамках реализации идеи ЗОЖ;
- 2) формировать культуру здорового образа жизни посредством реализации проекта;
- 3) приобщать обучающихся к творческой и активной конкурсной деятельности посредством участия во всероссийском спортивном конкурсе «Здоровое движение»;
- 4) способствовать формированию практических навыков здорового образа жизни через искусство танца;
- 5) способствовать пропаганде ЗОЖ на своем собственном примере.

# Участники проекта



- ▶ Команда «РИТМикс»
- ▶ Девочки 12-14 лет, занимающиеся первый год по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмика и танец»

# Этапы реализации проекта «Ритмы здоровья»



## Мероприятия проекта «Мы за здоровье!» Дома детского творчества



## Мероприятия всероссийского конкурса «Здоровое движение» Спорт.РДШ

Вводное занятие «Движение - Жизнь»	Туристический слет «ЭКО Движ»	Финальное мероприятие «Танцевальный марафон»	Подготовка видеоролика «Выбор в пользу здоровья»	Подготовка видеоролика «Чирлидинг для новичка»	Подготовка видеоролика «Ты то, что ты ешь»	Разработка плаката «Здоровье в трех словах»	Подготовка видеоролика «Тянись к здоровью»	Подготовка видео-визитки команды «РИТМикс»
---------------------------------------	----------------------------------	---	---	---	---	--	---	---

# Вводное занятие «Движение – жизнь»

Сентябрь 2021 г.



Результаты:

- проведен общий сбор с целью информирования о реализации проекта «Ритмы здоровья»
- рассмотрены идеи участников
- составлен план мероприятий

- Количество участников: 5 человек.



# Туристический поход «ЭКО-Движ»



Сентябрь 2021 г.

Результаты:

- пропаганда участниками проекта темы здорового образа жизни
- проведены спортивно-оздоровительные конкурсы и задания
- привлечены обучающиеся разных объединений Дома детского творчества

- Количество участников: 5 человек.
- Привлечены : 15 человек из объединений Дома детского творчества
- Ссылка на материал о мероприятии:  
[https://vk.com/wall-198233158\\_39](https://vk.com/wall-198233158_39)



# Финальное мероприятие «Танцевальный марафон»



Март 2022 г.

## Результаты:

- разработан план мероприятия, составлены танцевальные флешмобы и зарядки
- привлечено внимание общественности к теме спорта и танца
- приобретён опыт выступлений на публике
- Количество участников: 5 человек.
- Привлечено: 60 участников профильных сборов декоративно-прикладного и технического направления Дома детского творчества.
- Ссылка на материал:  
[https://drive.google.com/file/d/1UbDG05OA0jLLJdKxLIWQ7yeM4\\_1-bVZ5/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1UbDG05OA0jLLJdKxLIWQ7yeM4_1-bVZ5/view?usp=sharing)



# Видеоролик «Выбор в пользу здоровья»

Октябрь 2021 г.



Результаты:

- выбран и подготовлен на основе идей и обсуждений команды составлен план съемки видеоролика, написан текст выступления каждой участницей
- подобран необходимый спортивной инвентарь для съемки видеоролика



- Количество участников: 5 человек.
- Ссылка на материал:  
[https://drive.google.com/file/d/1iWCIGj7EDBjbD4cIxp5oKKb1L7w\\_GEqX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1iWCIGj7EDBjbD4cIxp5oKKb1L7w_GEqX/view?usp=sharing)

# Видеоролик «Чирлидинг для новичка»

Ноябрь 2021 г.



Результаты:

- изучена тема спортивно-танцевальных направлений, особенностей Чирлидинга
- участницами проекта самостоятельно подготовлены элементарные движения для обучения Чирлидингу
- на основе обсуждений команды составлен план съемки видеоролика

- Количество участников: 5 человек.
- Ссылка на материал: [https://drive.google.com/file/d/1soOdkYz7X\\_K7JoeEAMTi6VvIcpUvs5R/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1soOdkYz7X_K7JoeEAMTi6VvIcpUvs5R/view?usp=sharing)



# Видеоролик «Ты то, что ты ешь»

Январь 2022 г.



## Результаты:

- проведен анализ пищевых привычек участников
- составлен рацион питания для участников проекта
- осуществлен контроль со стороны педагога и родителей за соблюдением правильного питания участниц
- составлена и разучена проходка с флагами РДШ

- Количество участников: 5 человек.

- Привлечено: 6 обучающихся Школы городского актива «Лидер»

- Ссылка на материал:

<https://drive.google.com/file/d/1N0UayH5PE0HRFBX9UBp0hCZy9TOMEtM/view?usp=sharing>



# Плакат

## «Здоровье в трех словах»

Февраль 2022 г.



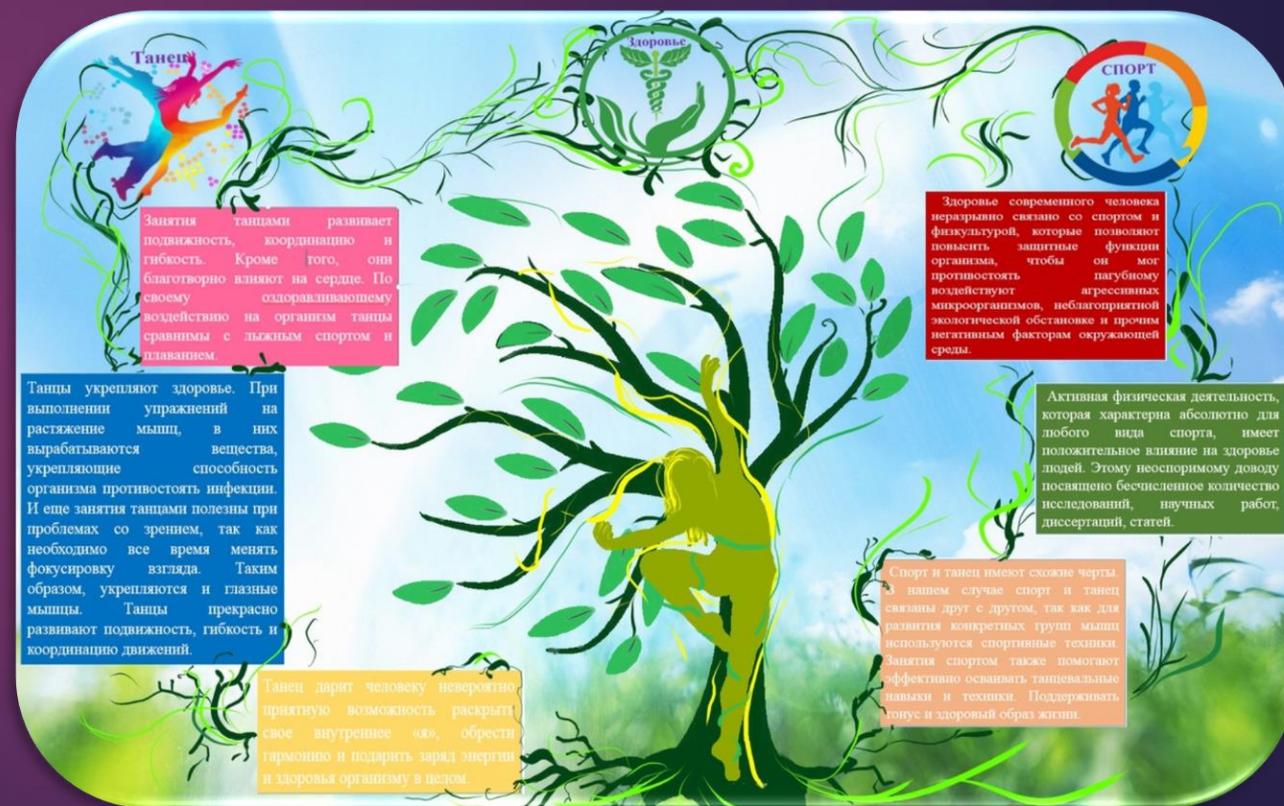
### Результаты:

- на основе обсуждений и предложений участников составлен эскиз плаката
- в плакате отображена главная идея проекта «Ритмы здоровья»: связь танца, здоровья и спорта, как неразрывно связанных направлений
- участниками проекта успешно освоены необходимые программы для разработки плаката: Krita + графический планшет, PowerPoint, M.Paint.

- Количество участников: 5 человек.

- Ссылка на материал:

[https://drive.google.com/file/d/1W\\_nQzot\\_jtGlK\\_I7cVyqQ-XOHH1zUxP0/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1W_nQzot_jtGlK_I7cVyqQ-XOHH1zUxP0/view?usp=sharing)



# Видеоролик «Тянись к здоровью!»»

Март 2022 г.



## Результаты:

- на основе обсуждений и идей участников разработан план съемки видеоролика
- участниками самостоятельно созданы : видеоролики «Разминки для разных групп мышц», в также видеоролик с танцевальными движениями для танцевально-оздоровительного челленджа
- запущен челлендж в группу объединения «РИТМикс» в социальной сети «Вконтакте»
- привлечены обучающиеся разных объединений Дома детского творчества

- Количество участников: 5 человек
- Привлечено: 50 обучающихся Дома детского творчества
- Ссылка на материал: [https://vk.com/wall-198233158\\_50](https://vk.com/wall-198233158_50) ;
- [https://drive.google.com/file/d/175W2wON3Hv\\_pUcAYwZiZsg2vD3vShe37/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/175W2wON3Hv_pUcAYwZiZsg2vD3vShe37/view?usp=sharing)



# Видеовизитка команды «РИТМикс»

Март 2022 г.



Результаты:

- найдена оригинальная идея для съемки видеоролика
  - составлен план съемки видеоролика
  - определен и выбран инвентарь по выбранной тематике
  - подготовлен кабинет и оборудование
- 
- Количество участников: 5 человек.
  - Ссылка на материал:  
<https://drive.google.com/file/d/1j6-j6arY8VqEfPyzNjG677VFjWaznt1f/view?usp=sharing>



# Итоги проекта

- ❖ план мероприятий проекта выполнен в полном объеме, реализовано 9 мероприятий
- ❖ организовано сотрудничество с различными объединениями Дома детского творчества, задействовано 5 объединений
- ❖ к реализации проекта привлечено 80 обучающихся, включая участников проекта

# Планы на будущее

- ✓ планирование и проведение совместных мероприятий с образовательными учреждениями на городском уровне
  - ✓ планирование и организация работы с социальными партнёрами разных сфер деятельности
    - ✓ посещение экскурсий и проведение пробных занятий в фитнес-залах города
      - ✓ введение дополнительного раздела «Детский фитнес» в дополнительную общеобразовательную программу «Ритмика и танец»

Спасибо за внимание!