Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» Балахтинского района

**Методический паспорт проекта**

Балахта, 2022 г.

**Название проекта** -  «Фитобар ДЮСШ».

**Руководитель проекта:** Нацаренус Ксения Николаевна, инструктор по спорту.

**Название учебного учреждения:** МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» п.Балахта, Красноярского края.

**Год разработки:** 2022-2023 учебный год.

**Возраст учащихся, на который рассчитан проект:**7-17 лет.

**Тип проекта по доминирующей деятельности:** инновационный

**Проблемная ситуация** – Тренировочный процесс и участие в соревнованиях требуют много сил и энергии. Очень важно в период тренировок и в промежутке между соревнованиями восстанавливать тело и организм в целом. Одним из эффективных средств восстановления физической работоспособности детского организма является жидкость. Жидкость помогает восстанавливать водно-солевой баланс в организме, что придает работоспособность и дает силы.

В нашей ДЮСШ есть сауна, в которой тренерами организуются мероприятия восстанавливающего характера для детей, посещающих спортивные секции. Дополнением к сауне детьми и их родителями устраиваются чаепития. Но для нас было большим удивлением, что на чаепития детьми приносятся – соки, газировки и прочие магазинные жидкости, которые содержат большое количество сахара и прочих вредных для детского организма компонентов. Вода, чай и компоты – практически не приносятся и не пьются детьми! Хотя эта жидкость является наиболее полезной и эффективной для детского организма во время занятий спортом.

Данная проблема была озвучена на родительском собрании и нами было предложено реализовать проект «Фитобар ДЮСШ», где будут собраны полезные и собственноручно заготовленные травяные чаи.

**Цель проекта:**формирование привычки употреблять полезные напитки в период тренировочного процесса.

**Задачи проекта:**

* заготовка и сбор трав и плодов для чая;
* создание фитобара ДЮСШ;
* использование травяного чая в период тренировочного процесса.

**Необходимое оборудование:**

* чайник, кружки, компьютер, принтер.

 **Актуальность**

В период занятия спортом и тренировок юные спортсмены теряют много сил, энергии и воды из организма. Для восстановления водно-соленого баланса после тренировок необходимо употреблять жидкость.

 Наиболее полезной жидкостью является вода и травяные чаи, которые помимо жидкости, обогащают организм спортсмена своими полезными свойствами. Балахтинский район богат травами и плодами, которые используют для изготовления чаев.

 Лето и осень – это время заготовки чая, именно в этот период педагоги, дети и родители решили заняться заготовкой и сбором трав, для использования их потом в качестве чая после тренировок. Это существенно сэкономит бюджет и положительно повлияет на детский организм.

**Сроки реализации проекта:** июнь – сентябрь 2022 года.

**Риски проекта:**

1. Малое количество заготовленных трав и плодов – покупка травяных сборов;
2. Плохие погодные условия – перенос сроков заготовки трав и плодов, продление сроков реализации проекта на октябрь;
3. Малое количество участников проекта – привлечение тренеров, активная работа с родителями.

 **Смета проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование** | **Количество, шт** | **Цена за шт, руб** | **Итого** |
| **1**  | **Крафт-пакеты для чая**  | **300**  | **8**  | **2400**  |
| **2**  | **Застежки для крафт-пакетов**  | **300**  | **1**  | **300**  |
| **3**  | **Самоклеющаяся фотобумага**  | **1**  | **2200**  | **2200**  |
|  | **Итого:**  |  |  | **4900**  |

 **Результат проекта:**

Употребление детьми полезных напитков в период тренировочного процесса, помощь в восстановлении физической работоспособности своему организму, уменьшение количества употребления сладких газированных напитков, экономия денежных средств на напитках.

**Этапы работы над проектом**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые мероприятия****(этапы)** | **Сроки этапа** | **Ресурсы этапа** | **Партнеры** | **Результат** |
| **1 этап Подготовительный** |
| Создание инициативной группы | Июнь2022 | Человеческие |  Тренера-преподаватели, родители, дети, администрация учреждения | Формирование инициативной группы:Соловьева Н.А, родительЕлизарьева В.В, родительРогулина В.А, родительШаферов С.К, тренерНацаренус С.А, тренерКутный Д, обучающийсяРогулин М, обучающийсяЕлизарьева М, обучающаяся  |
| **2 этап Планирование** |
| Составление плана действий | июнь 2022 г          | Человеческие | Инициативная группа | Составлен план действий:1. Список трав и плодов для сбора;
2. Распределение обязанностей;
3. Определение срока сборов трав;
4. Сушка трав;
5. Упаковка травяных сборов и чая;
6. Оформление Фитобара.
 |
| Сбор теоретического материала о травах и травяных сборах | Июль-август   . | Интернет, библиотека, книги, журналы | Инициативная группа | Собрать теоретический материал по травам |
| Оформление теоретического материала  | Август 2022 г.     | компьютер, принтер | Инициативная группа | Создание печатного варианта  проектной работы и каталога о травах  |
| **3 этап Основной** |
| Заготовка трав и плодов  | июль-сентябрь 2022 г.  | Человеческие | Инициативная группа | Сбор и сушка трав и плодов |
| Упаковка | август - сентябрь 2022 г. | Человеческие | Инициативная группа | Упаковка трав в пакеты, маркировка |
| Оформление фитобара | сентябрь 2022 г. | Человеческие | Инициативная группа | Оформление в одном из кабинетов ДЮСШ уголка для фитобара |
| **4 этап Результаты** |
| Доработка проекта | сентябрь 2022 г. | ЧеловеческиеИКТ | Инициативная группа | Оформление дизайна мультимедийной презентации. Корректировка печатного текста |
| Открытие, представление фитобара ДЮСШ | сентябрь 2022 г.     | Человеческие | Инициативная группа | Готовый фитобарФункционирование фитобара   |
| **Этап: Рефлексия проектной деятельности** |
| Подведение итогов работы по проекту.Рефлексия деятельности | сентябрь 2022 г.    |  Человеческий | администрация ДЮСШ | Рефлексия, награждение участников проектаОпределение дальнейших перспектив проекта |