

# Проект «Гиподинамия — болезнь цивилизации»



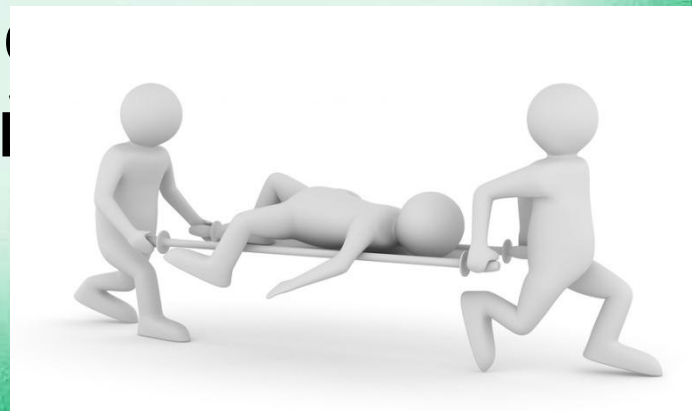
**Автор проекта:**  
Учитель Гребнева Галина  
Александровна

Жизнь современного человека, конечно, стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать — достижения технического прогресса все делают за нас.



Наше тело, которое большую часть времени находится в спокойствии, начинает терять свою легкость и гибкость. **Гиподинамия** — болезнь современного человека.

Гиподинамия (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию считают болезнью века и обратной стороной прогресса.



- Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Гиподинамия отрицательно влияет как на взрослых, так и на детей и подростков. Гиподинамия в школьном возрасте чаще всего связана с нерациональным распорядком дня, перегрузкой домашними заданиями, дополнительными занятиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок, подвижных игр, спорта.
- Как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии?
- Этот проект поможет в этом разобраться и дать профилактические рекомендации.



**Цель проекта:** исследовать характер влияния гиподинамии на здоровье учащихся с помощью метода анкетирования, наблюдения, обработки и представления полученных данных и изучить эффективные методы борьбы с гиподинамией.



# Задачи

- Изучить литературу и интернет-ресурсы по данной теме;
- Определить влияние физических упражнений на основные системы организма человека;
- Провести анкетирование среди учащихся гимназии и выявить степень их двигательной активности;
- Провести опрос взрослых (учителей, родителей) и выявить уровень осведомленности о проблеме гиподинамии;
- Сформировать навыки глубокого и осмысленного восприятия полученной информации о важности ведения активного образа жизни;
- Разработать информационные буклеты, проводить разъяснительную работу среди учащихся;
- Предложить методы профилактики гиподинамии.

# Новизна проекта

- Образовательный процесс выходит за рамки гимназии, привлекает к совместному сотрудничеству социум, родительскую общественность, педагогический коллектив.
- В реализации проекта использованы современные здоровьесберегающие технологии.
- Проект предполагает участие педагогов города с целью обмена опытом работы.

# Экономическая целесообразность

- Проект предусматривает привлечение внебюджетных средств.
- Привлечение дополнительных средств позволит модернизировать материально-техническую базу. А также пополнить образовательный процесс новыми пособиями и методическими материалами.
- Результаты в спорте зависят не только от подготовленности спортсменов, но и их экипировки, поэтому спортивная одежда – залог спортивной успешности.



- Была выдвинута **гипотеза**: гиподинамия отрицательно влияет на его здоровье.
- Поставлен **проблемный вопрос**: возможен ли прогресс без нарушения здоровья человека? Насколько эффективны современные методы **лечения гиподинамии**.



- **Объект исследования:** учащиеся 5-6-х классов, родители учащихся, педагоги гимназии.
- **Предмет исследования:** влияние гиподинамии на здоровье школьников, выяснение уровня осведомленности участников образовательного процесса о проблеме гиподинамии.
- **Методы исследования:** наблюдение, изучение ли



# Система мероприятий

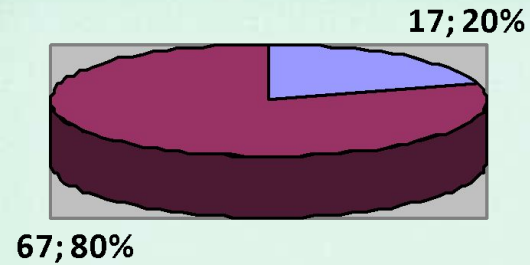
- Составление плана работы;
- Изучение литературы и других источников информации;
- Проведение исследовательской работы;
- Тестирование учащихся, анкетирование взрослых (учителей, родителей);
- Изучение состояния здоровья детей;
- Анализ и обработка полученной информации;
- Разработка мер профилактики гиподинамии;
- Разработка образовательного продукта – буклетов.



# Исследовательская часть

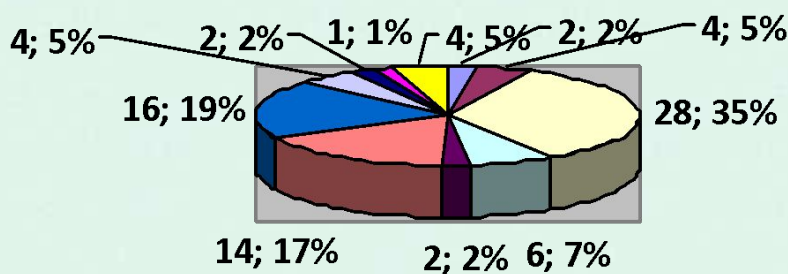
Недостаточная физическая нагрузка среди школьников в настоящее время широко распространена. Учащиеся нашей гимназии – не исключение. Наша задача была – выяснить, что знают учащиеся о гиподинамии, дать рекомендации по профилактике «болезни цивилизации». В исследовании принимали участие школьники 5-6 классов – всего 84 чел. Исследование на определение уровня двигательной активности проводилось в виде анкетирования по разработанной анкете «Определение уровня двигательной активности».

# Информированность учащихся о заболевании



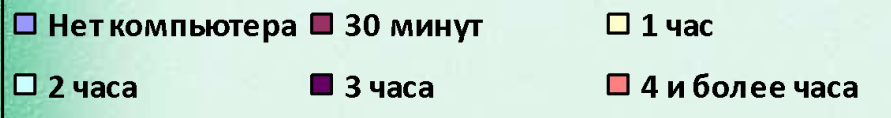
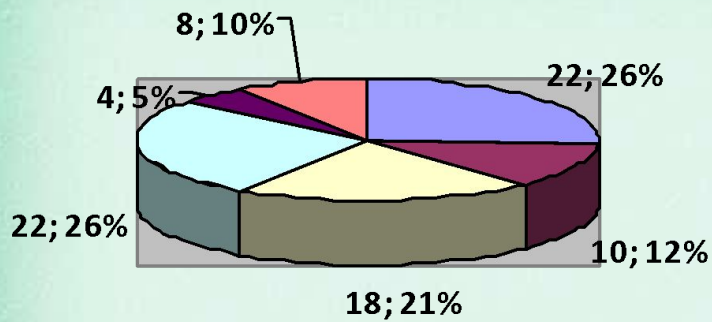
- Знают что такое гиподинамия
- Не знают что такое гиподинамия

## Как проводят свободное время учащиеся

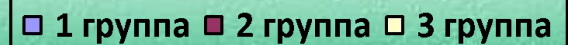
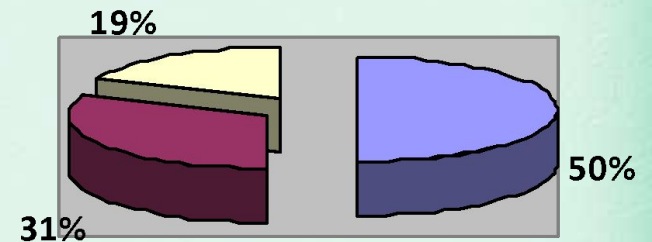


- Кинотеатр
- Музыка
- Прогулка
- Кружки
- Чтение
- Компьютерные игры
- Телефон
- Велосипед
- Домашние задания
- Рисование

## Сколько времени проводят дети за компьютером

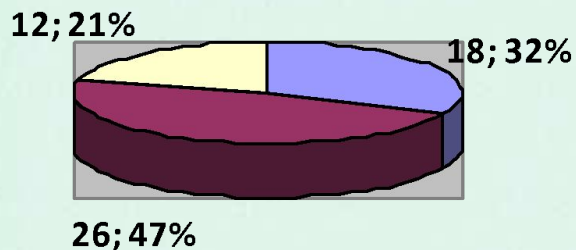


## Принадлежность учащихся 5-6-х классов к видам групп здоровья



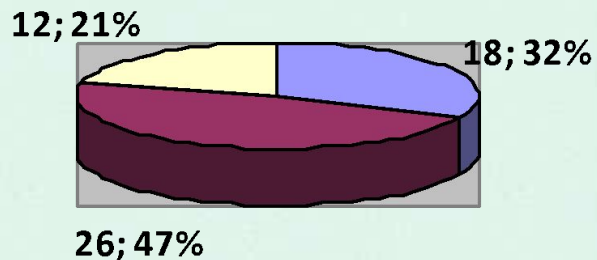
В опросе взрослых (педагогов, родителей) приняло участие 56 человек.

### Активность посещения спортзала



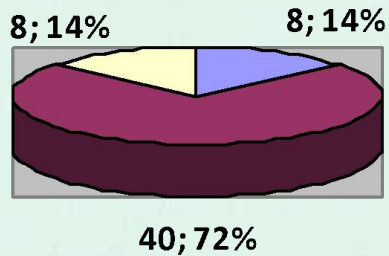
Регулярно Не посещаю Время от времени

### Частота пеших прогулок



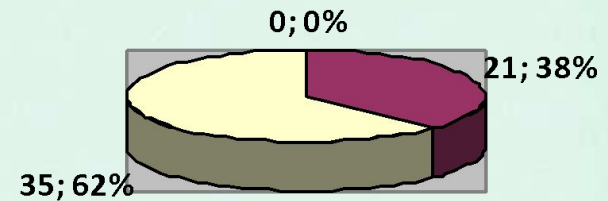
Регулярно Не посещаю Время от времени

## Отдых для взрослых - это



- Активное времяпрепровождения
- Чередование активного отдыха и посиделок с друзьями
- Я слишком устаю на работе. Отдых - это диван, телевизор и т.п.

## Регулярность утренней зарядки



- Упражнения с утра не для меня
- Делаю зарядку
- Зарядка для меня - сбор детей в школу



# Выводы

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- Гиподинамия отрицательно влияет на его здоровье.
- Большинство школьников имеют недостаточную физическую активность.
- Взрослые ведут малоподвижный образ жизни.
- Число страдающих гиподинамией людей увеличивается, и причина здесь, как ни странно, в техническом прогрессе.
- Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки

# Практическая часть

Девиз практической части проекта: «Спорт в массы!»

- Выпуск стенных газет, плакатов, листовок
- Оформление спортивных портфолио учащихся
- Оздоровительные игры на переменах
- Разработка классных часов
- Проведение пеших экскурсий
- Проведение спортивных соревнований
- Проведение спортивных праздников, шоу (в том числе с родителями)
- Показательные выступления спортсменов
- Отслеживание результатов физического состояния учащихся
- Привлечение к занятиям физической культурой педагогов и родителей учащихся



# Заключение

- Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья.
- С увеличением физической активности, повышается работоспособность человека.
- Регулярные физические нагрузки и тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций тела.
- Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма.
- Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

# Результаты проекта

- - укрепление здоровья всех участников образовательного процесса;
- - предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма детей;
- - профилактика вредных привычек;
- - повышение работоспособности учащихся и педагогов;
- - выпуск образовательного продукта – созданы буклеты по теме: «Здоровье – это движение!», «Чем вредна гиподинамия и как не заболеть ей»;
- - распространение опыта оздоровления детей и подростков.



Будьте  
здоровы