

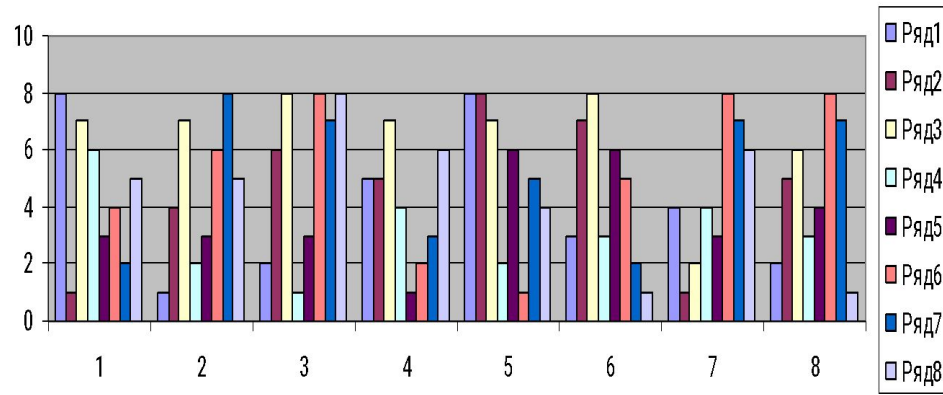
**«Влияние
двигательной
активности на
здоровье
учащихся».**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.

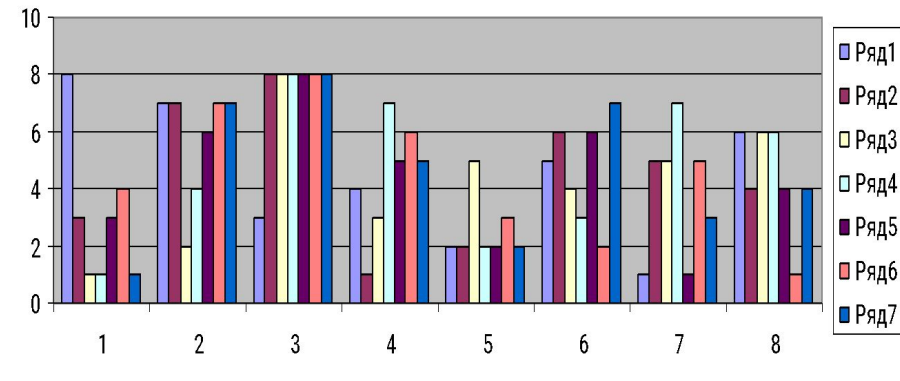
Рассматриваемый аспект	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Иметь много денег	2.4	3.5	3	4.1
2. Много знать и уметь	4.5	5.3	5.7	4.6
3. Быть здоровым	7.5	6.1	7.2	6.5
4. Быть красивым. привлекательным	4.7	3.5	4.4	3.1
5. Иметь любимую работу	3.5	3.2	2.5	3.6
6. Иметь интересных друзей	3.5	4.1	4.7	5.2
7. Жить в счастливой семье	6.8	5.8	3.8	5.1
8. Быть самостоятельным (Самому решать. Что делать и самому обеспечивать себя)	3	4.1	4.4	4.5

Наиболее важные условия для счастливой жизни.

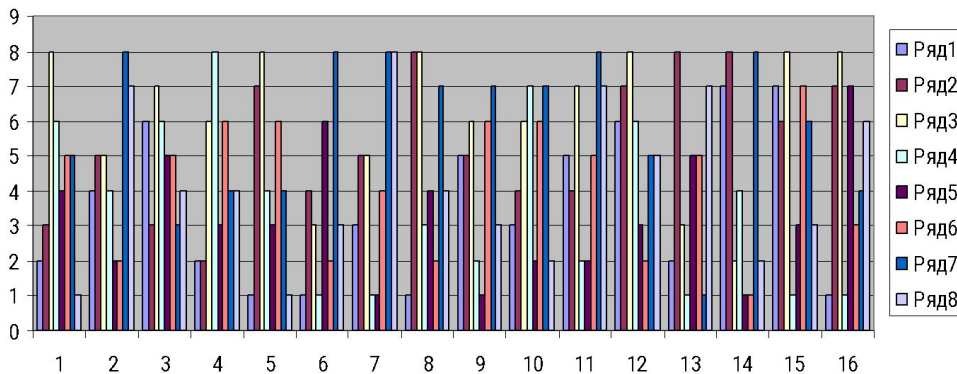
9 класс



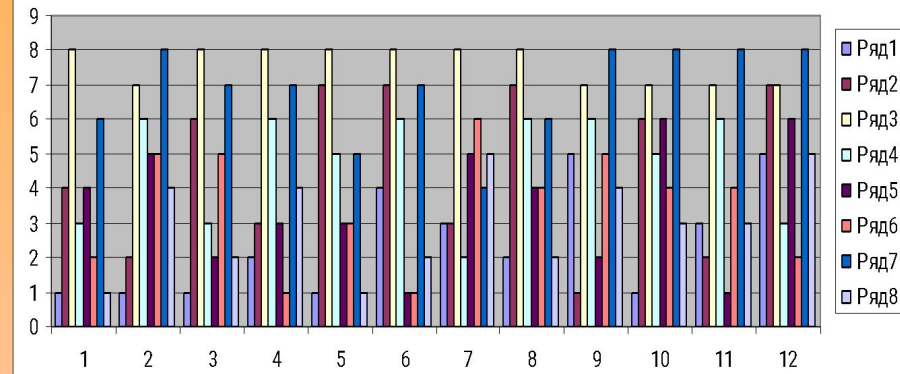
8 класс



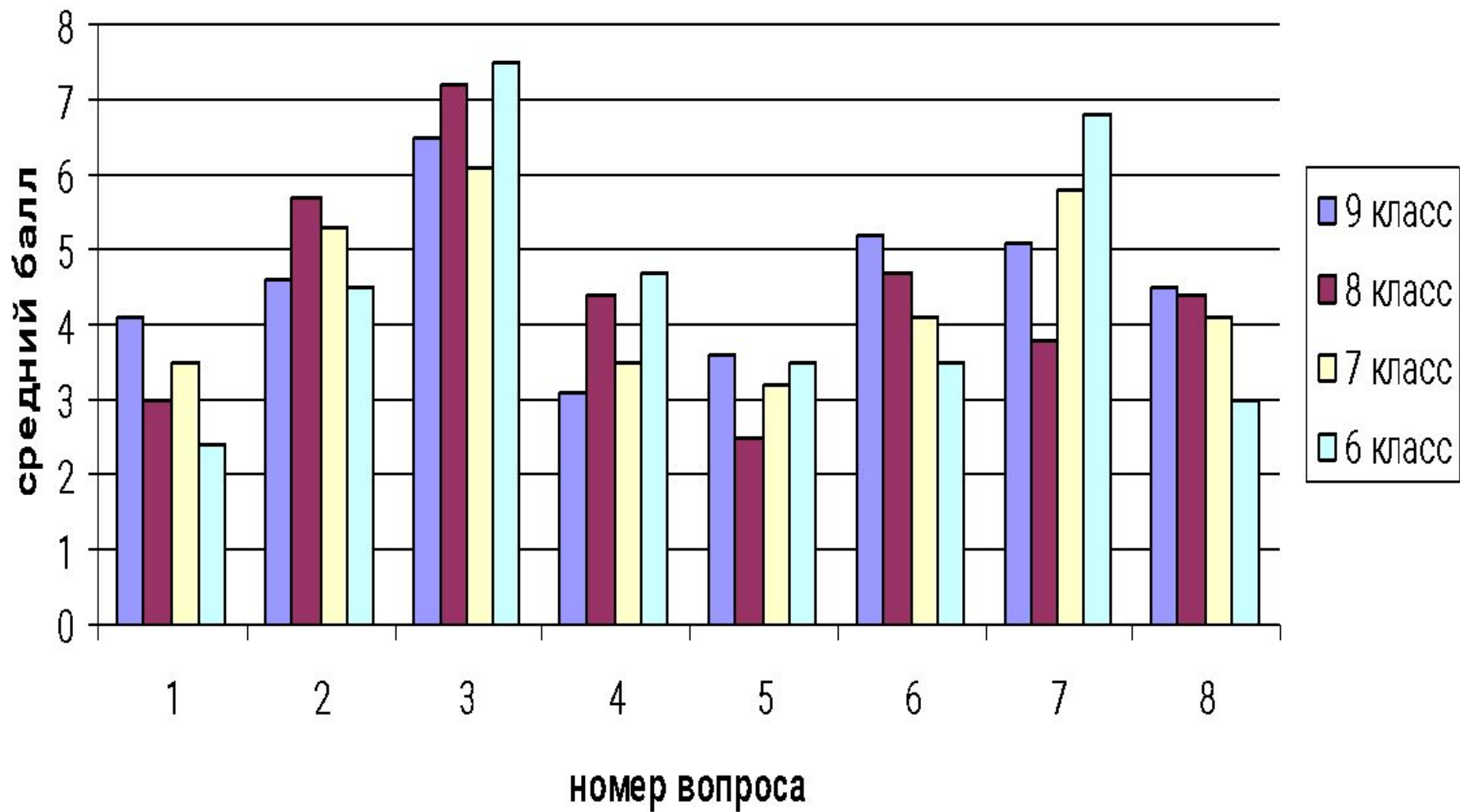
7 класс



6 класс



СВОДНАЯ



По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни», как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей.

Цель: выявить влияние двигательной активности на состояние здоровья детей.

Задачи:

- 1. Изучить литературу по данному вопросу.**
- 2. Провести анкетирование учащихся 6-9 классов.**
- 3. Проанализировать формы и методы по организации двигательной активности в школе.**

Гипотеза:

если у детей высокая двигательная активность, то их здоровье намного лучше, чем у сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни.



Высокая двигательная активность – путь к здоровью.

«гипо» - под, внизу

«динамо» - сила.

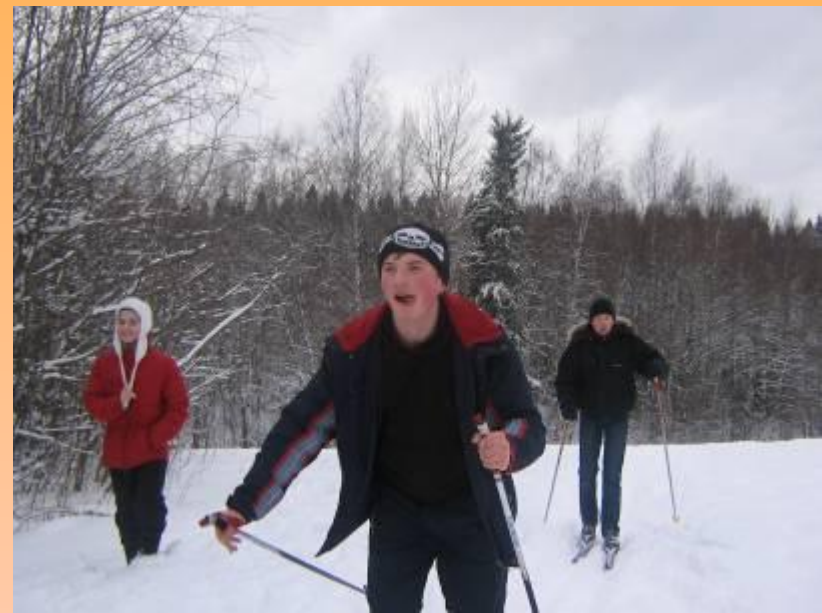
Гиподинамия – это недостаточная двигательная активность.

При гиподинамии:

- ослабевают деятельность сердца,
- накапливается избыточная масса тела,
- ослабевают мышечная система.
- снижается устойчивость организма к инфекциям и психическому напряжению,
- падает работоспособность,
- ускоряется процесс старения.



Свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению, высокой работоспособности.





Очень полезно от активной работы и общения уехать на озеро, в горы, в лес, сходить в поход. Такие способы отдыха благотворно воздействуют на психику человека.



По результатам исследований российских психологов

- ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома **не менее 2,5 – 3 часов;**
- шестиклассник – **3 – 4 часа;**
- старшекласник – **6 и более часов**

Снижение двигательной активности приводит к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, снижению работоспособности, повышается риск сердечно – сосудистых заболеваний. Ребёнок становится вялым и раздражительным.

Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, так как недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно.

АНКЕТА № 2

Укажите пожалуйста формы занятий физической культурой и спортом, которыми вы занимаетесь:

- 1. утренняя гимнастика в школе;**
- 2. уроки физической культуры;**
- 3. самостоятельные занятия физической культурой;**
- 4. занятия в спортивных секциях;**
- 5. участие в подвижных переменах;**
- 6. час здоровья;**
- 7. участие в школьных спортивных мероприятиях .**

Формы занятий физической культурой и спортом.

Рассматриваемый аспект	6 класс	7класс	8 класс	9класс
1.Утренняя гимнастика в школе	100%	100%	42.8%	50%
2.Уроки физической культуры	100%	93.7%	100%	100%
3.Занятия в спортивных секциях	25%	18.7%	28.5%	25%
4.Самостоятельные занятия физической культурой	100%	56.2%	57.1%	75%
5.Участие в подвижных переменах	100%	63.7%	57.1%	62.5%
6. Час здоровья	100%	100%	84%	68%
7.Участие в школьных спортивных мероприятиях	100%	63.7%	85.7%	100%

Физкультурные группы 2006-2007	Основная	Подготовительная	Специальная
1 класс	5	1	-
2 класс	6	1	-
3 класс	6	2	-
5 класс	11	1	-
6 класс	11	5	-
7 класс	7	1	-
8 класс	9	3	-
Физкультурные группы 2007-2008	Основная	Подготовительная	Специальная
1 класс	7	-	2
2 класс	5	1	-
3 класс	6	1	-
4 класс	5	3	-
6 класс	12	-	-
7 класс	8	6	2
8 класс	6	2	-
9 класс	8	2	-

Васильева Наталья – ведёт активный образ жизни. Участница школьных, районных и республиканских соревнований.



**Приёмы и методы
используемые для
организации двигательной
активности школьников**

```
graph TD; A([Приёмы и методы используемые для организации двигательной активности школьников]) --> B([Утренняя гимнастика]); A --> C([Час здоровья]); A --> D([Подвижные перемены]); A --> E([Динамическая пауза]); A --> F([Физминутки на уроках]); A --> G([День здоровья]);
```

**Утренняя
гимнастика**

Час здоровья

**Подвижные
перемены**

**День
здоровья**

**Динамическая
пауза**

**Физминутки
на уроках**

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»





**Физминутка
«Близнецы»**



**Физминутка
«Статуя»**



Физминутка
«Тяжёлый
груз»



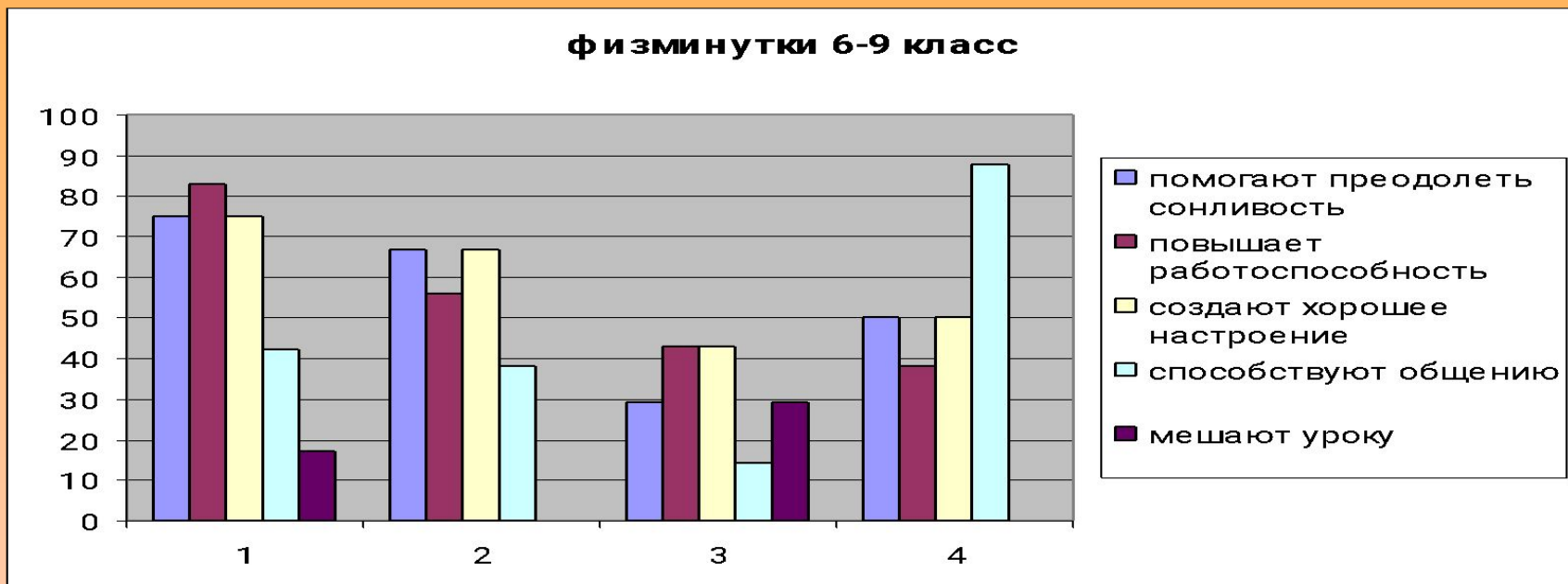


**физминутка
« Воображение »**



Физкультминутки на уроках мешают или помогают?

Рассматриваемое утверждение.	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
помогают преодолеть сонливость	75%	68,7%	28,5%	50%
повышают работоспособность	83,3%	56,2%	42,8%	37,5%
Создают хорошее настроение	75%	68,7%	42,8%	50%
Способствуют общению	46,6%	37,5%	14,2%	87,5%
Мешают уроку	16,6%	-	28,5%	-



Мнение учителей:



«Изменилась атмосфера урока. После выполнения двигательных упражнений учащиеся легче включаются в урок, активнее отвечают и выполняют учебные задания».

«Ребята поначалу смеялись друг над другом, жалко было потере минут урока. Но после того, как они убедились в том, что физминутки – не разовая акция, задания выполняются с удовольствием и вместо смешков все больше замечаешь поддержку и одобрение, которое ученики проявляют друг к другу.»





Час здоровья





Час здоровья





**День
здоровья**





**Динамическая
пауза**



Заключение.

По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни», как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, т. к. недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно.

Ты – Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движениях.

Живи в гармонии со своим телом!

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли!

Изучай спортивные достижения других и сам становись сильным и непобедимым!

Борись с собой, своей ленью и своими недугами!

Сохраняй данное тебе природой здоровье!