

МБУ ДО ИЦТ гп. Игрим

ГИПОДИНАМИЯ – проблема современности



Автор: Пустотина Ирина Васильевна, педагог
дополнительного образования по акробатике

Обоснование проекта

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации обучающихся, позволяет сделать определённые выводы о состоянии здоровья вновь поступивших. Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что сейчас подростки большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизоров, особенно за компьютерами и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, ухудшение зрения, нарушение функциональных систем организма. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

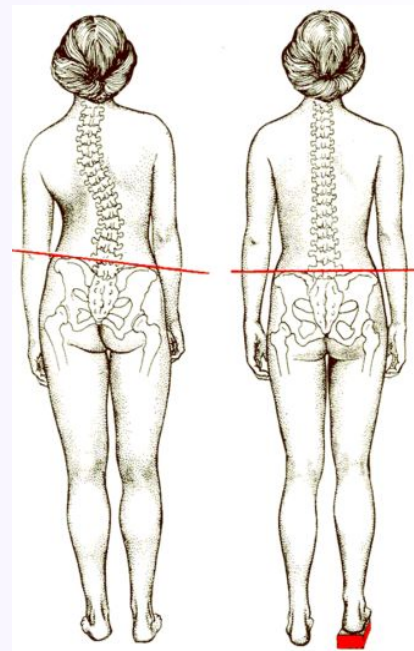




Ухудшение зрения



Нарушение работы ССС



**Искривление
позвоночника**

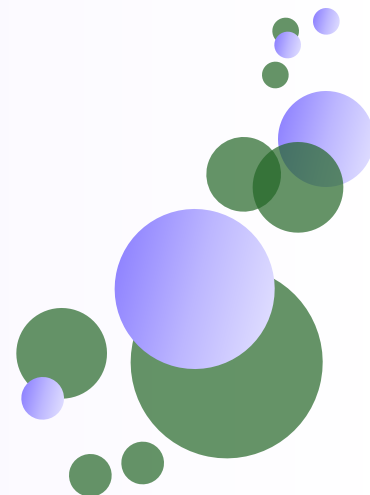




Актуальность

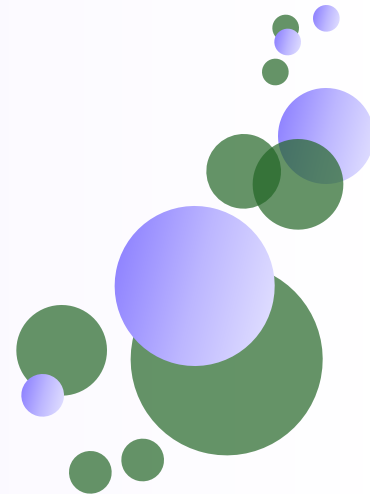
Самое дорогое, чем обладает каждый человек – это здоровье, что в свою очередь является залогом счастливой жизни и долголетия.

Прогресс науки смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на умственную, поэтому проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Гиподинамия приводит к снижению активности учащихся в учебной деятельности, замедлению физического и психического развития, ухудшению здоровья учащихся.



Цель проекта

Создание условий, увеличивающих объём двигательной активности, как решение вопроса малоподвижного образа жизни учащихся.



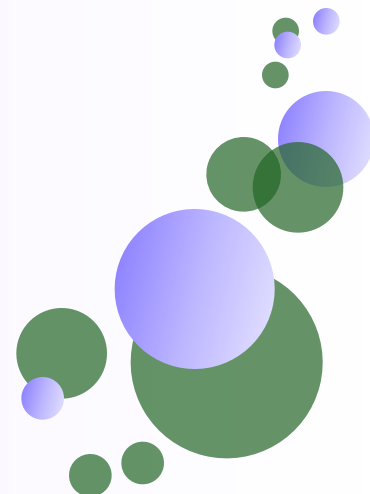
Задачи проекта

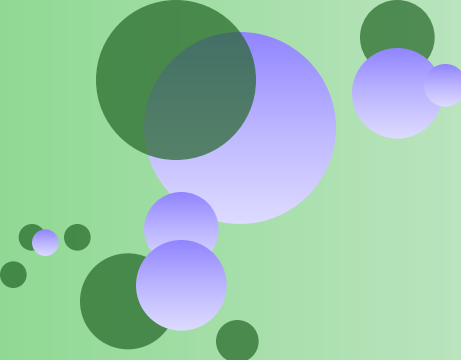
- ❖ Провести тестирование знаний обучающихся о гиподинамии и её последствиях;
- ❖ изучить и проанализировать психолого-педагогическую, методическую литературу по проблеме, поиск информации в сети Internet;
- ❖ проанализировать опыт других преподавателей и собственный по данной теме;
- ❖ привлечь внимание обучающихся и их родителей к данной проблеме;
- ❖ сформировать и развить у обучающихся познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- ❖ обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

Гипотеза



**Увеличение объёма
двигательной активности
поможет решить проблему
гиподинамии**





Характеристика проекта

Объект исследования:

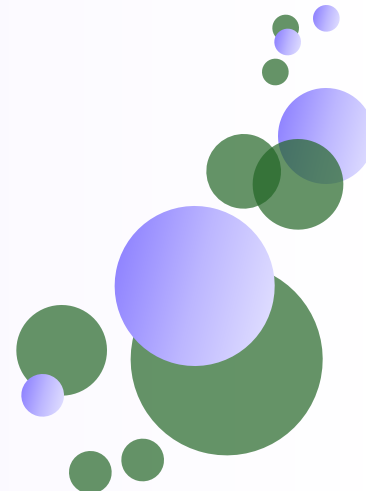
□ Гиподинамия в молодёжной среде

Субъект исследования:

□ учащиеся 1 года
то «Акробатика»

Сроки реализации:

□ 2014 – 2015 учебный год



План реализации проекта

Этапы	Основное содержание деятельности
1.Подготовительный (сентябрь, октябрь)	•Изучение теоретической базы •Разработка диагностического инструментария •Разработка плана мероприятий: внеурочных и внеклассных и мероприятий •Диагностика (входной контроль)
2. Практический (ноябрь, май)	•Проведение мероприятий (в соответствии с планом работы) •Диагностика (рубежный контроль) • Корректировка плана мероприятий
3. Контрольно-аналитический (июнь)	•Итоговая диагностика •Подведение итогов, оформление результатов, обобщение опыта

Ожидаемые результаты

После завершения проекта у обучающихся предполагается:

- ❖ повышение интереса к занятиям физической культурой;
- ❖ увеличение численности обучающихся, участвующих в спортивных мероприятиях;
- ❖ улучшение показателей физической подготовленности;
- ❖ сформированная компетентность в области здорового образа жизни и навыков самостоятельной работы для решения проблем гиподинамии.

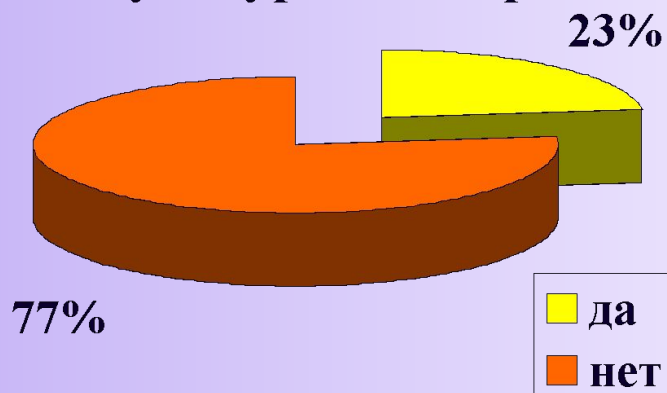
План мероприятий

Содержание	Сроки реализации
Спортивные соревнования на уровне образовательного учреждения	ноябрь, май
Спортивные конкурсы на уровне образовательного учреждения	февраль, март, апрель
Конкурс буклетов о ЗОЖ	декабрь
Работа с родителями	декабрь
Соревнования на муниципальном, областном уровне	в течение года
Посещение соревнований по различным видам спорта высокого уровня	в течение года

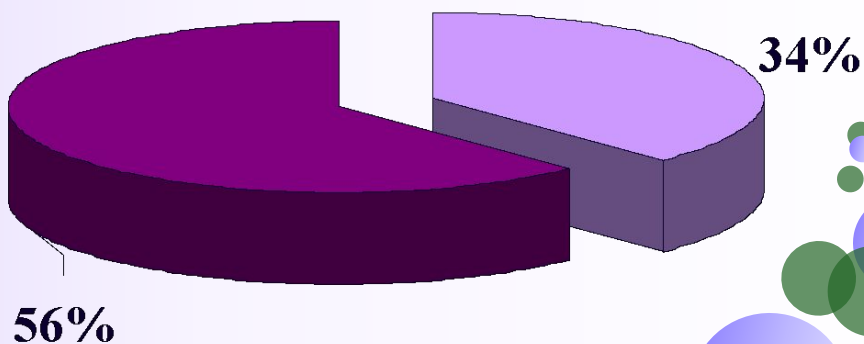
Стартовая диагностика



Определение интереса к занятиям физической культурой и спортом



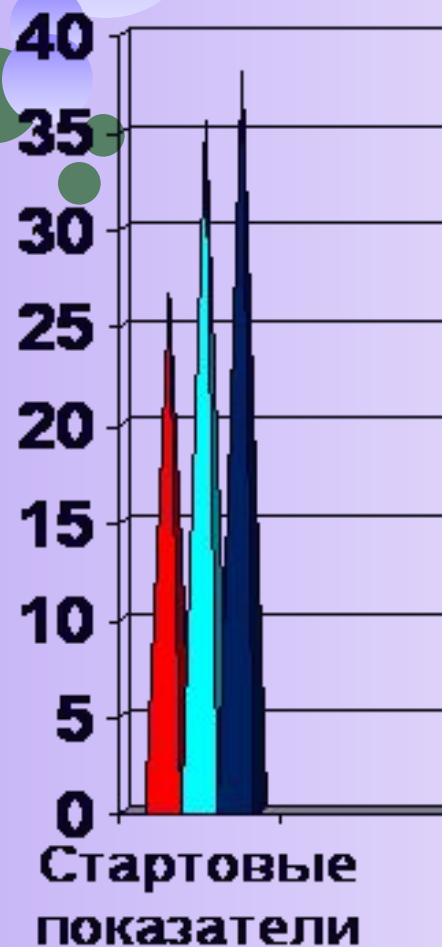
Численность обучающихся, активно занимающихся физической культурой и спортом



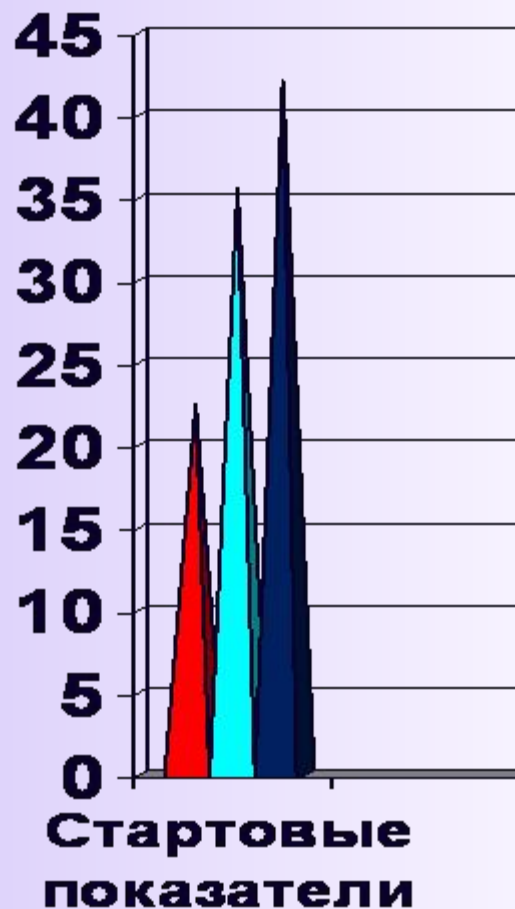
Стартовая диагностика



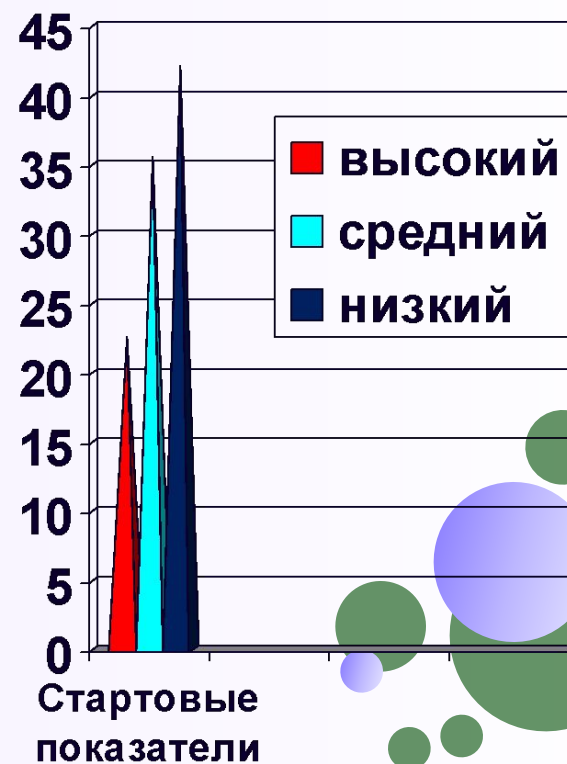
Силовые качества



Координационные качества

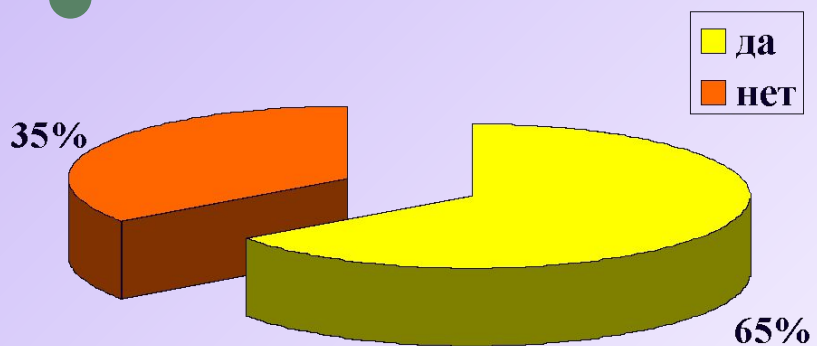


Скоростно-силовые качества

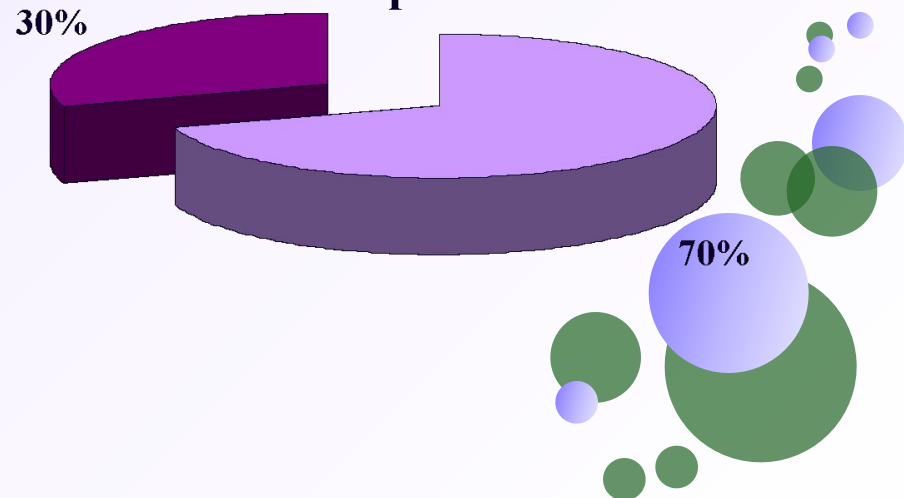


Итоговая диагностика

Определение интереса к занятиям физической культуры и спортом

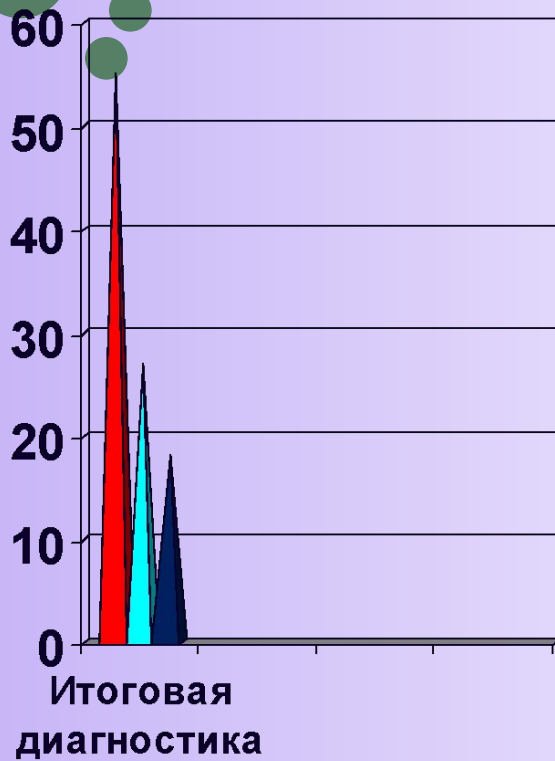


Численность (вовлечённость) обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

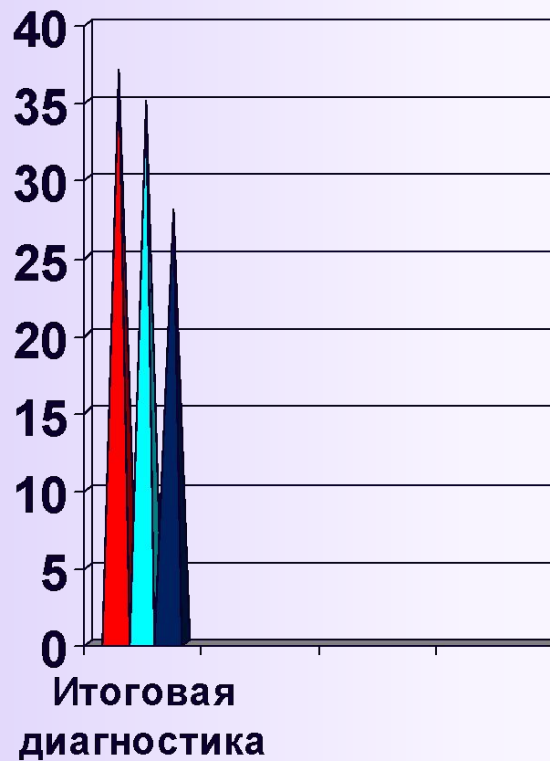


Итоговая диагностика

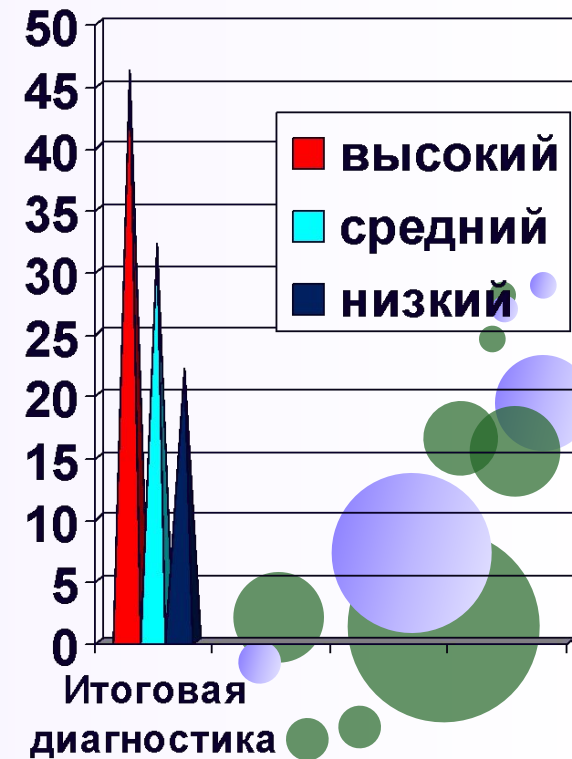
Силовые способности



Координационные способности

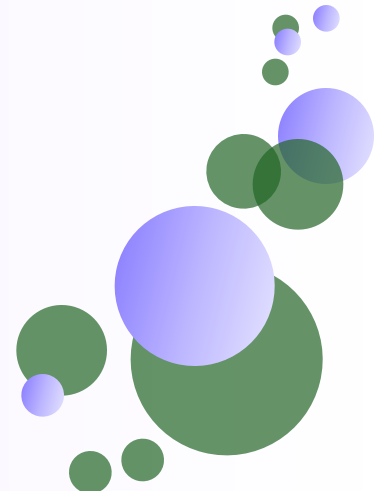
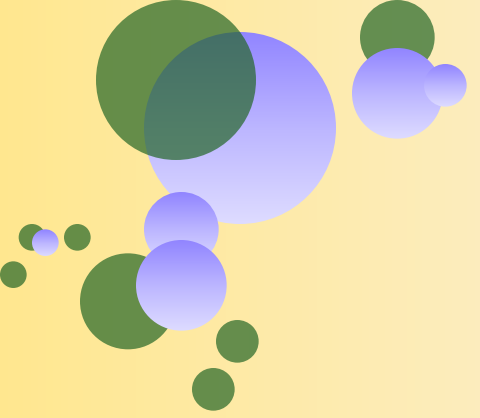


Скоростно-силовые способности



Выводы

Итоги реализации данного проекта доказали целесообразность увеличения двигательной активности, которая дала положительные результаты, что и является подтверждением выдвинутой гипотезы. А поскольку не все обучающиеся, страдающие от гиподинамии, стремятся к активному образу жизни, информация, полученная в результате работы проекта, будет полезна и ученикам и родителям.



Спасибо за внимание