

Научно-исследовательский проект

«Движение-жизнь!»

*Выполнили ученики 4 «А»
класса
руководитель Моторина
Людмила Фёдоровна*

Цель исследования:

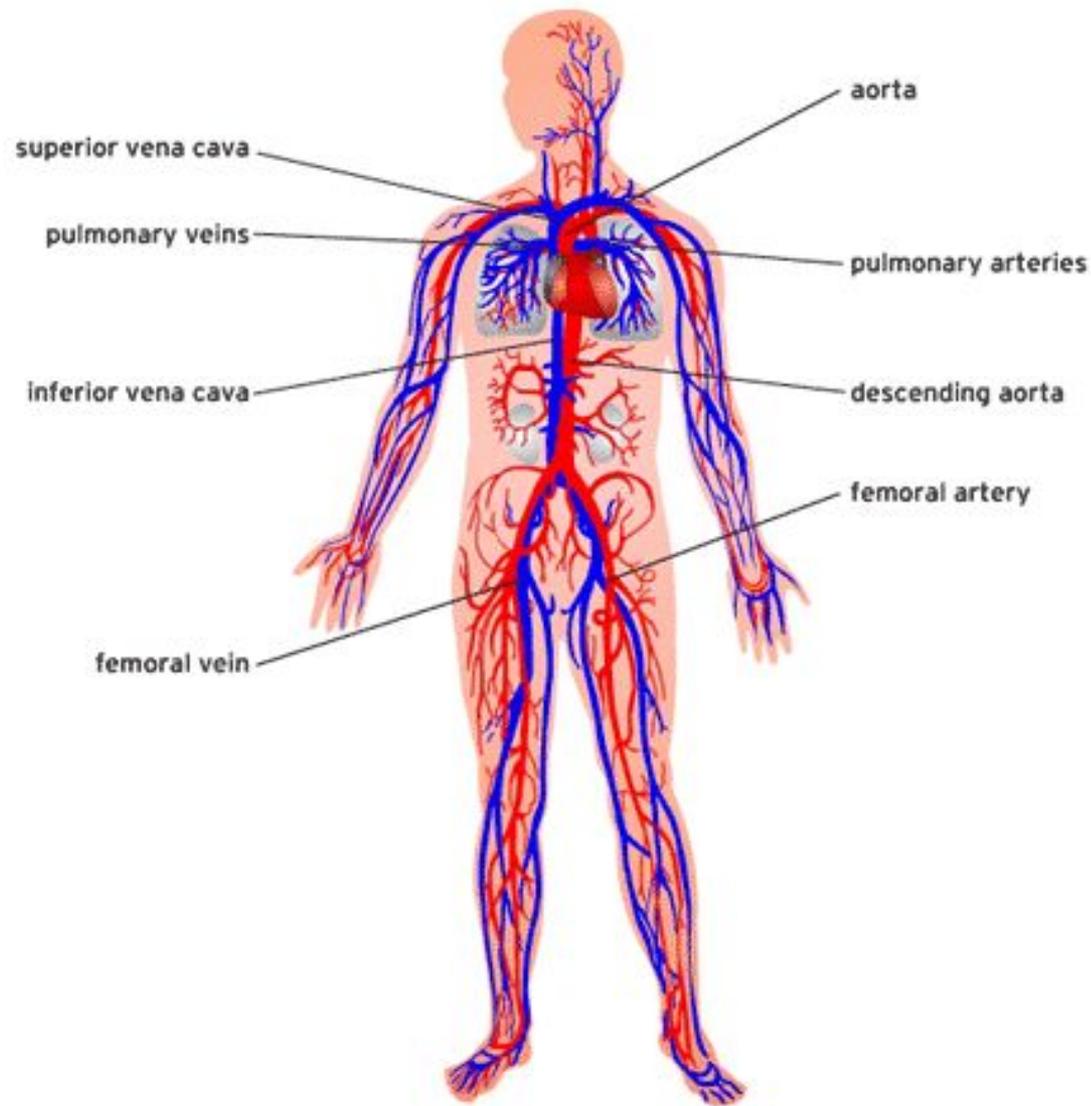
определить, соответствует ли двигательная активность наших одноклассников норме

Задачи:

- выяснить возможна ли жизнь без движения;*
- изучить, как физические нагрузки влияют на здоровье, и какие заболевания развиваются при недостатке движения;*
- определить двигательную активность учащихся.*

Движение по своему действию может заменить лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения





*Физические нагрузки улучшают
кровообращение всех органов*

A middle-aged couple is riding bicycles in a park. The woman on the left is wearing a light blue short-sleeved top and beige pants. The man on the right is wearing a light pink polo shirt and beige shorts. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a lush green park with trees and a paved path.

В здоровом теле – здоровый дух!



Скорость движения учащихся нашего класса

Ученик	Длина шага	Кол-во шагов за 1 минуту	Скорость
Асланов Руслан Интигамович	64 см	105	4 км/ч
Бабичева Эсмиральда Александровна	64 см	104	4 км/ч
Большаков Дмитрий Денисович	67 см	70	3 км/ч
Бондарева Александра Анатольевна	61 см	110	4 км/ч
Браткова Кристина Николаевна	67 см	100	4 км/ч
Браткова Ольга Сергеевна	68 см	110	4,5 км/ч
Булгаков Никита Анатольевич	64 см	90	3,5 км/ч
Бурухина Алина Алексеевна	70 см	84	3,5 км/ч
Верченко Елизавета Юрьевна	60 см	99	3,6 км/ч
Горбунова Елиана Викторовна	70 см	111	4,7 км/ч
Дубков Игорь Игорьевич	70 см	84	3,5 км/ч
Дубков Кирилл Игорьевич	71 см	89	3,8 км/ч
Жихарев Данил Юрьевич	49 см	110	3,2 км/ч
Климов Иван Сергеевич	67 см	87	3,5 км/ч
Несват Екатерина Александровна	63 см	100	3,8 км/ч
Новохацкая Екатерина Константиновна	60 см	100	3,6 км/ч
Романенко Анна Викторовна	60 см	105	3,8 км/ч
Сурков Владислав Олегович	49 см	111	3,3 км/ч
Халикова Анора Алишеровна	67 см	80	3,2 км/ч

Расстояние, которое проходит каждый ученик за день

Ученик	Двигательная активность	Время движения	Расстояние
Асланов Руслан Интигамович	Дорога в школу и из школы-25мин., зарядка-5, подвижные перемены-20, спортивная секция(дзюдо)-45, игры на свежем воздухе-1 час, езда на велосипеде-35,ухаживаю за домашней птицей=25,хожу в магазин- 30	325 мин. - 5ч.25 мин.	20 км
Бабичева Эсмиральда Александровна	Дорога в школу и из школы-15мин., зарядка-5, подвижные перемены-20, игры на свежем воздухе-1 час, прогулки на свежем воздухе-30,помощь родителям по хозяйству-30	200 мин.-3ч.20 мин.	13 км
Большаков Дмитрий Денисович	Дорога в школу и из школы-20мин., зарядка-5, подвижные перемены-20, игры на свежем воздухе-30, езда на велосипеде-30,прогулки - 30	135 мин.-2ч. 15 мин.	7 км
Бондарева Александра Анатольевна	Дорога в школу и из школы-25мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, езда на велосипеде-30,прогулки-30, помощь по дому-30	200 мин.-3ч.20 мин.	13 км
Браткова Кристина Николаевна	Дорога в школу и из школы55мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, плавание-30, прогулки-30, помощь по дому-30	230 мин.-3ч.50 мин.	15 км
Браткова Ольга Сергеевна	Дорога в школу и из школы50мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, ,прогулки-1 час, помощь по дому-60	255 мин.-4 ч.15 мин.	19 км
Булгаков Никита Анатольевич	Дорога в школу и из школы-25мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-2 час, ,прогулки-30, помощь по дому-30	230 мин.-3ч.50 мин.	14 км
Бурухина Алина Алексеевна	Дорога в школу и из школы-5мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, ,прогулки-2 ч, помощь по дому-30.туристический кружок-30	270 мин.- 4 ч. 30 мин.	16 км
Верченко Елизавета Юрьевна	Дорога в школу и из школы-68мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, ,прогулки-1ч, помощь по дому-30.туристический	213 мин.-3 ч. 33 мин.	12 км

Расстояние, которое проходит каждый ученик за день

Ученик	Двигательная активность	Время движения	Расстояние
Горбунова Елиана Викторовна	Дорога в школу и из школы-20мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки30, помощь по дому-2ч.	255 мин. - 4ч.15 мин.	19,5 км
Дубков Игорь Игорьевич	Дорога в школу и из школы45мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулка с собакой-1ч, помощь по дому-30, спортивная секция «Вольная борьба»=45 мин.	265 мин. - 4ч. 25 мин.	17 км
Дубков Кирилл Игорьевич	Дорога в школу и из школы-45мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки2ч, помощь по дому-1ч., спортивная секция «Вольная борьба» =45 мин.	355 мин.-5ч. 55 мин.	21 км
Жихарев Данил Юрьевич	Дорога в школу и из школы-40мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки30, помощь по дому-1ч., туристический кружок-30	305 мин. - 5ч. 05 мин.	16 км
Климов Иван Сергеевич	Дорога в школу и из школы-20мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-2 часа, прогулки1 час, помощь по дому-30.	295 мин.-4ч. 15 мин.	14 км
Несват Екатерина Александровна	Дорога в школу и из школы-30мин., зарядка-5, подвижные перемены-20, игры на свежем воздухе-1 час, прогулки30, помощь по дому-1ч30.	235 мин. - 3ч. 55 мин.	13,5 км
Новохацкая Екатерина Константиновна	Дорога в школу и из школы-20мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки30, плавание-30	165 мин. -2ч.45 мин.	9 км
Романенко Анна Викторовна	Дорога в школу и из школы-5 мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки1 час, помощь по дому-30.	180 мин. – 3ч.	11 км
Сурков Владислав Олегович	Дорога в школу и из школы-36мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 игры на свежем воздухе-1 час, прогулки2ч	240 мин. - 4 ч.	13 км
Халикова Анора Алишеровна	Дорога в школу и из школы-10мин., зарядка-5, подвижные перемены-20 ,игры на свежем воздухе-1 час, прогулки30, помощь по дому-1ч., туристический кружок-30	215 мин. - 3ч. 35 мин.	11 км

Результат исследования:

- движение – необходимая потребность организма человека;*
- младший школьник должен пройти в течение дня не менее 5 километров.*

Чему научились:

- измерять длину своего шага;*
- определять количество шагов , пройденное за минуту;*
- вычислять скорость движения и время нахождения в движении;*
- использовать для математических вычислений калькулятор, для измерения времени – секундомер, для измерения расстояния – рулетку.*

**Древние греки говорили:
«Если хочешь быть
красивым – бегай, если
хочешь быть здоровым –
бегай, если хочешь быть
сильным – бегай»**

**Благодарим за
внимание!**

