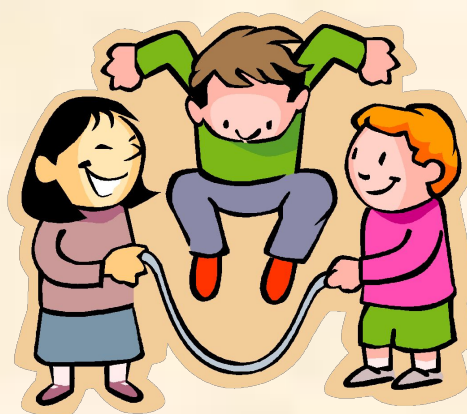




Муниципальное образование городской округ город Лангепас
Ханты - Мансийского автономного округа
Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Тема:

«Влияние двигательной активности на умственные способности младшего школьника».



Автор:
Побудей Юлия

Научный руководитель:
Томина Фаина Евгеньевна

**Г. Лангепас
2009**



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

(Гиппократ)

«Здоровье – не всё, но все без здоровья – ничто! »

(Сократ)

« Слабое здоровье и отставание в физическом развитии многие исследователи отмечают как один из одних возможных факторов « умственной слабости ».

(А. Бине)



Актуальность исследования.

Недостаток движения – причина многих заболеваний.

Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности.

Движение – обязательное условие здорового образа жизни.

Особое значение это имеет в нынешний год.

**2009 год объявлен годом молодежи,
а молодежь должна быть здоровой.**





Проблема

*Данная проблема возникла в середине 20 века.
Некоторые ученые утверждают,
что физическая нагрузка уменьшилась в 100
раз по сравнению с предыдущими
столетиями.*

*«...80% школьников ведут
малоактивный образ жизни»*

Дмитрий Медведев



Цель:

Изучение влияния двигательной активности на умственные способности младшего школьника.

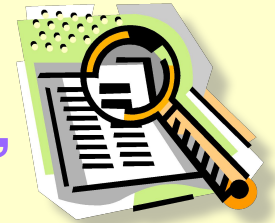




Задачи нашей работы:



найти значение терминов «двигательная активность», «гипокинезия», «гиподинамия», «гимнастика» в толковых словарях;



познакомиться с литературой, раскрывающей значение двигательной активности на психические и умственные способности детей младшего школьного возраста.



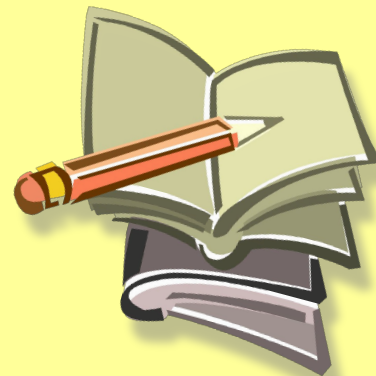


Объект исследования:



Ученики начальной школы.

В специальной литературе для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют два термина:



*** гипокинезия – недостаток мышечных движений;**

*** гиподинамия – недостаток физического напряжения.**





А что же такое двигательная активность?

«Двигательная активность - это деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое развитие ребёнка, это средство всестороннего развития детей.»

(Шебеко В. Н. и другие).



«Двигательная активность - это физиологическая потребность растущего организма в движении, недостаточность которой отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, что приводит к задержке сенсорного развития. »

(Е. Зайченко)

Гимнастика – это система подобранных физических упражнений.

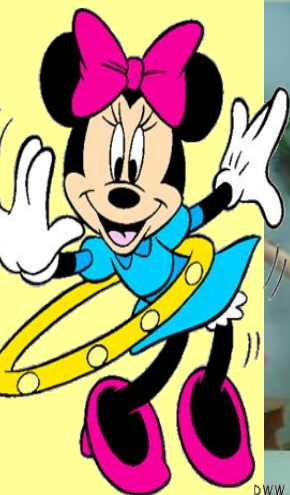


Анкетирование



№ п/п	Вопросы	Учителя	Ученики
1	Знаете ли вы, что такое «гиподинамия?»	Да – 100%	Да – 10%
2	Что нужно для того, чтобы хорошо учиться?	Больше двигаться – 100%	Хорошо кушать -70%





ДВИЖЕНИЕ -



ЭТО ВСЁ!





Дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные детективы по телевизору кто-то придумал «тихие игры», и дети — само послушание!

С чего все начинается? С замечательного изобретения, каким является коляска. Там накрепко привязан маленький человек. Ничего не скажешь, удобно! А теперь прикиньте сами, два-три часа ребенок сидит в коляске. Если понаблюдать со стороны, можно убедиться, как возраст пребывания в коляске постепенно растет. Иногда до 4 лет! Ему бы бежать, еле поспевая за родителями, а он едет, головку свесил, спит...





Интересные факты науки

Ребенок пришел в школу. Его усаживают за парту и двигательная активность снижается на 50%.

«...Не надо мешать ребенку играть, резвиться...он гораздо правильнее мамы и бабушки определит, сколько ему прыгать на одной ножке...это заложено природой...Завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь» - подчеркивает И.А. Аршавский.



Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 15-20 тыс. шагов, а дошкольник 12 тыс. шагов.



Сегодня нормальный день младшего школьника – 5 уроков в день, плюс 2-3 часа дома на самоподготовку, 3-4 часа телевизор, плюс чтение книг.

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель были одинаково бодры» - убеждал учителей И.А. Сикорский.



Где в городе повесить двигательную активность?



- Дворец спорта Ланепас
- Хоккейный корт
- Водно-спортивный центр «Дельфин»
- Лыжная база
- Теннисный корт
- ДК «Нефтяник»
- ЦДО «Радуга»



Увеличение количества интересных и полезных **физкультминуток** способны укрепить здоровье, снизить утомление во время урока, повысить работоспособность и двигательную активность.



«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий.»

К.Д.Ушинский.



При появлении первых признаков утомления необязательно надолго прерывать работу. Можно прямо сидя на месте в течение 1-2 минут выполнить 2-3 упражнения и «убрать» признаки утомления. Это и есть физкультурные минуты.



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

- . Для восстановления глаз.
- . Для восстановления утомленных мышц.
- . Для снижения возбуждения.
- . Для возбуждения нервной системы.
- . Танец – физкультминутка.



**«Любую болезнь можно
затанцевать!», - говорит Майя
Плисецкая.**

**мы затанцовываем! На переменах!
На уроках!**



DWW

DWW



Вывод:

*** Физические упражнения приводят к возникновению полезного эффекта в организме. Повседневные нагрузки повышают все возможности и способности организма, в том числе и умственные.**



*** Физкультминутки благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности детей, препятствуют нарастанию утомления, повышают настроение учащихся, снимают статические мышечные нагрузки.**



Вывод:

* Практическое применение данного исследования:

1. Я много узнала о влиянии двигательной активности на растущий организм;
2. Данный материал поможет при изучении тем по природоведению в 3 и 4 классах («Движение – это жизнь», «Как сберечь свое здоровье?»)





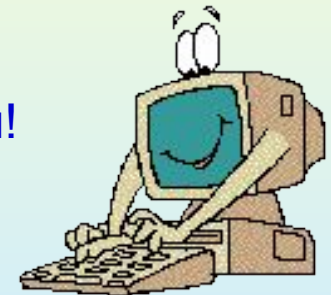
Заключение

Мое исследование не закончено.

В последние дни я прочитала в журнале «Здоровье», что по данным Всемирной Организации Здравоохранения на 2008 год число активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями в развитых странах (США, Франция, Германия, Швеция, Канада) составляет 60%, в Финляндии – 70%, а в России только 6%.

Вот это проблема!

Мне думается, что я займусь ею в дальнейшем!





Спасибо за внимание!