



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.**

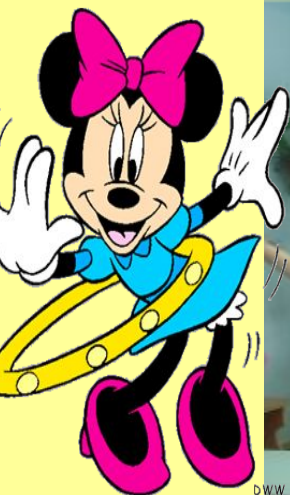


# Анкетирование



№ 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%

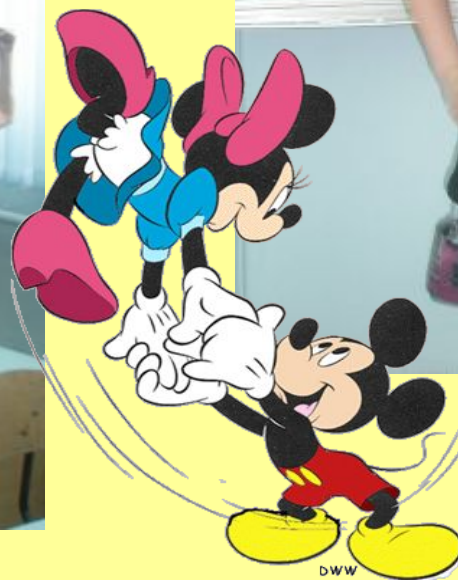




**ДВИЖЕНИЕ –**



**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

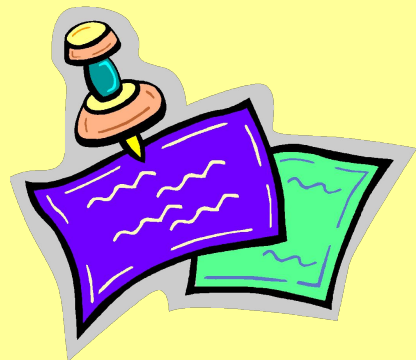


# Вывод:

**\* 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!