

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гуменская средняя общеобразовательная школа»**

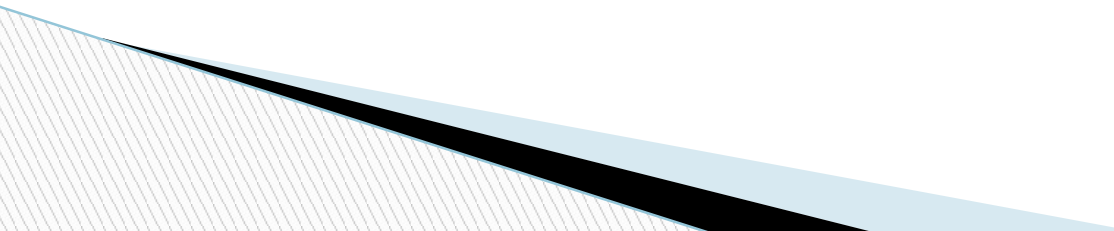
**Проект
по физической культуре
«Гиподинамия – что это такое?»**

**Выполнил: учитель физической культуры
Шестопалова Е.И.**

Этапы работы над проектом:

Этап	Содержание
1. Подготовительный	Формулировка целей, задач, методов, содержания и конечного результата данной работы.
2. Организационный	Ознакомление с содержанием работы, определение и направление деятельности, планирование работы, определение примерных сроков для предоставления материалов.
3. Осуществление деятельности	Работа по поиску информации, решению поставленных задач, проведение тестирования учащихся 5-6 классов, анализ анкет, построение диаграмм, оформление презентации.
4. Оформление	Оформление работы, согласно выбранной формы.
5. Защита проекта	Выступление на окружном педагогическом совете в ноябре 2017 г

Задачи проекта:

- оценить степень физической активности учащихся 5-6 классов;
 - освоить различные способы получения информации
 - сформировать навыки глубокого и осмысленного восприятия полученной информации о важности ведения активного образа жизни;
 - разработать рекомендации и создать буклет для родителей и учащихся.
- 

Актуальность проекта

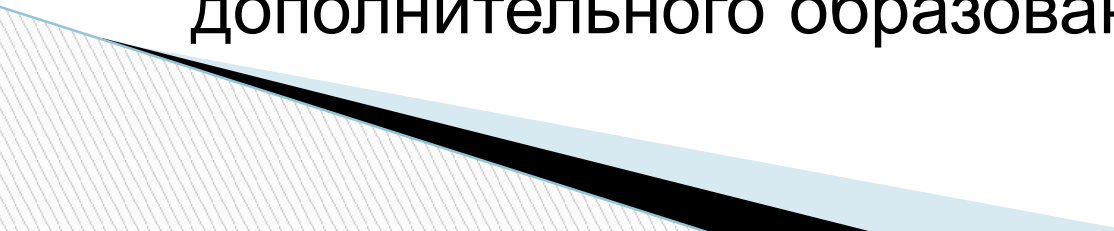
- ▣ Проект по физической культуре «Гиподинамия – что это такое?» направлен на поиск нужной информации по теме проекта и путей решения, позволяет развивать мотивацию и возможности детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом, ведению здорового образа жизни. Способствует раскрытию и увеличению творческого потенциала личности среднего школьного возраста, расширение кругозора, целеустремлённости, работы в группе.

Гиподинамия - что это такое?

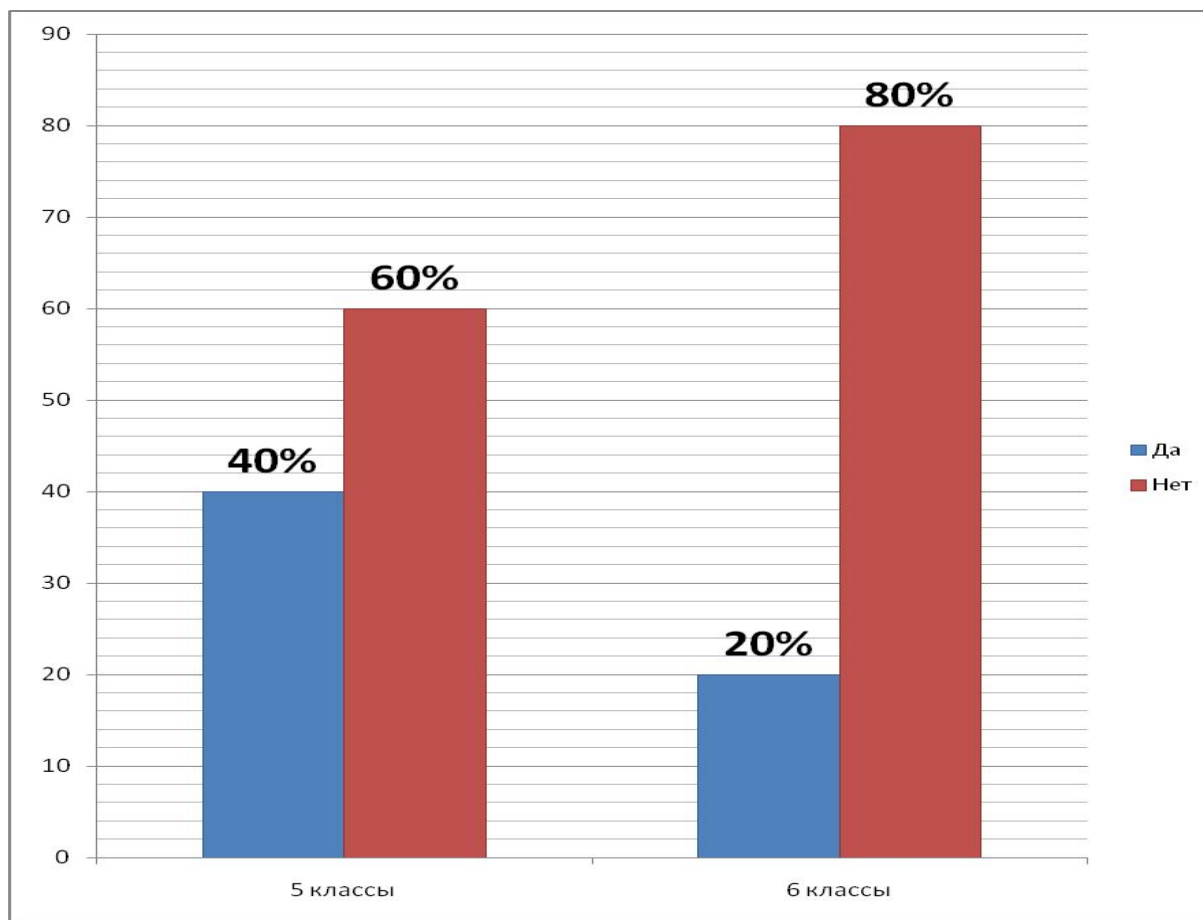
Причины её распространения.

- ▣ *«Ни что так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». (Аристотель)*
- ▣ Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний.

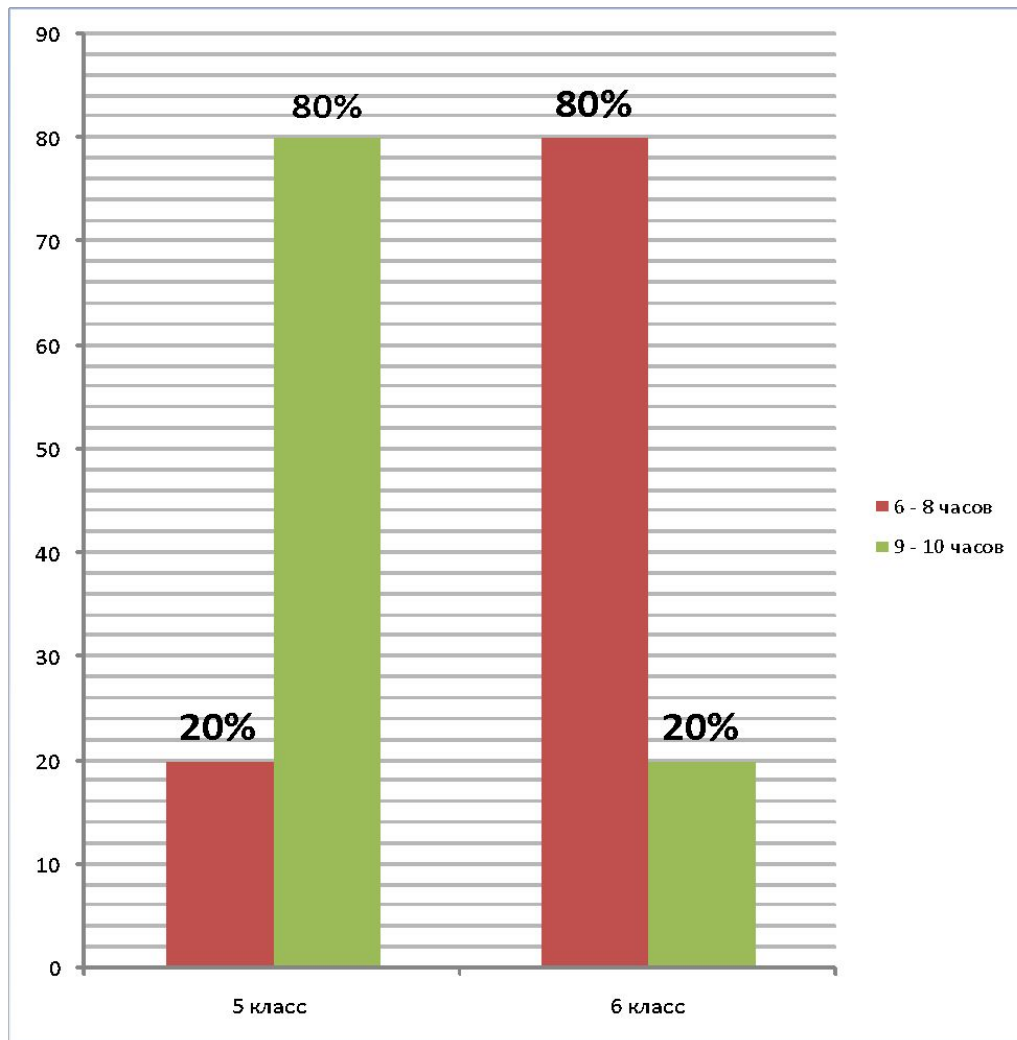
▣ **Проведение анкетирования**

- ▣ В октябре месяце на беседе было проведено анкетирование в 5-6 классах с целью определения количества учащихся:
 - ▣ • которые соблюдают гигиенические требования при занятиях на компьютере;
 - ▣ • которые выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику;
 - ▣ • у которых ночной сон приближается к норме;
 - ▣ • которые активно проводят выходные и занимаются в кружках и секциях дополнительного образования;
- 

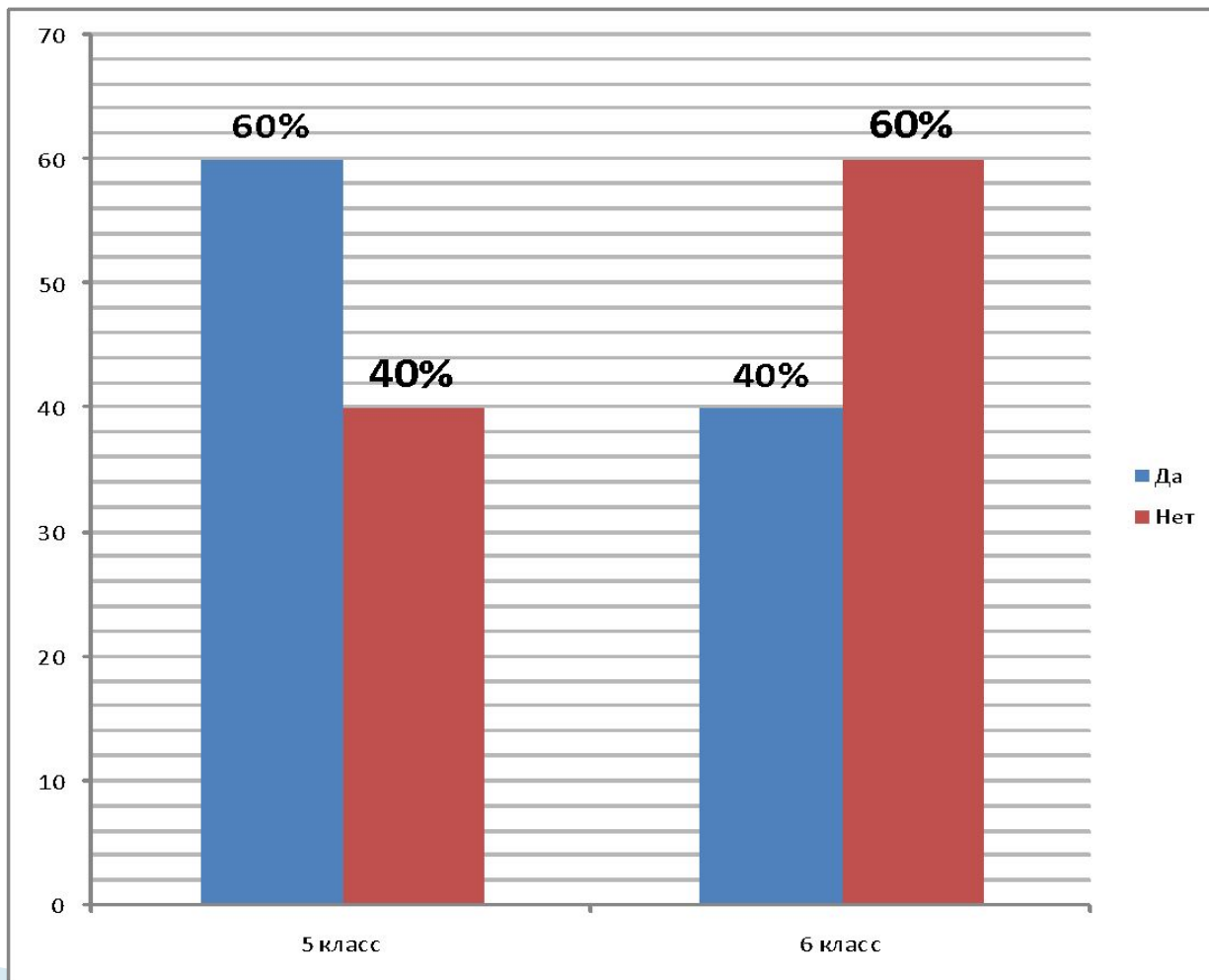
Делаешь ли ты зарядку?



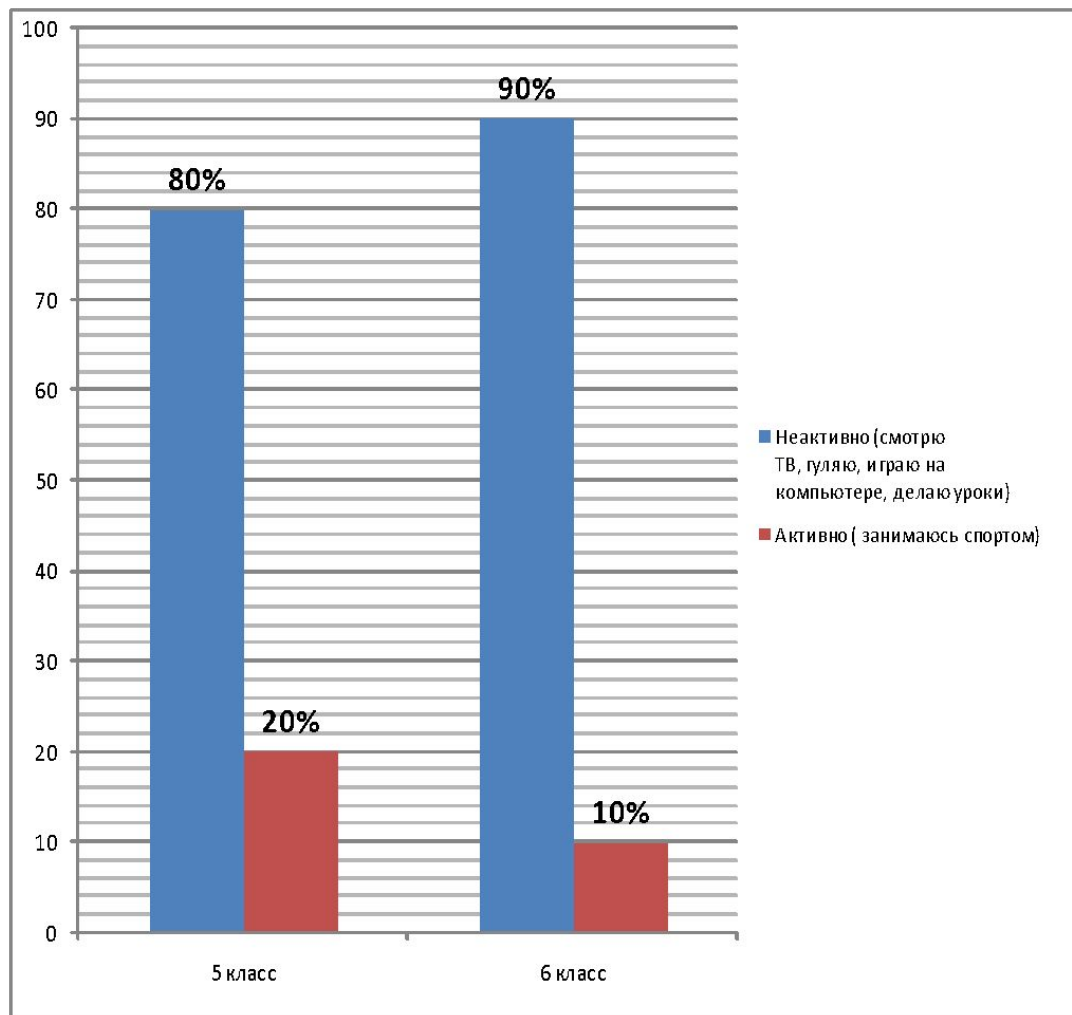
Сколько длится ночной сон?



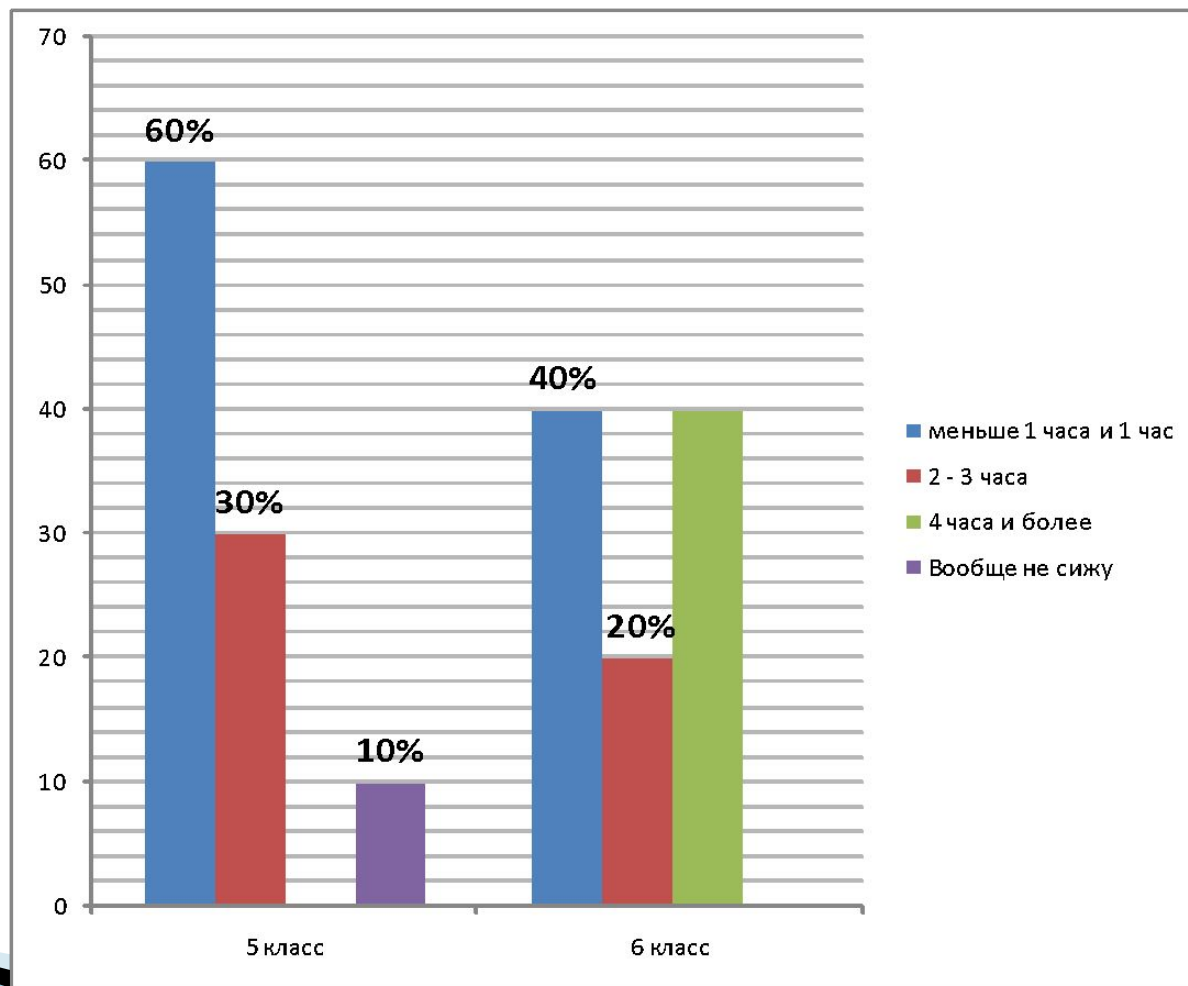
Посещаешь кружок или спортивную секцию?



Как проводишь выходные?



Сколько часов день сидишь за компьютером?



Как человеку обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий?

- 1. Поменять свой распорядок дня. Нужно помнить, что наш организм нуждается в нагрузке. Таким образом, избежать гиподинамии — самой распространенной болезни 21 века — поможет физическая активность.
- 2. Рациональное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, занятие физическими упражнениями и спортом, отказ от вредных привычек. Поверьте, даже 30 минут ежедневной физической нагрузки будут очень полезны для вас. А пешие прогулки на свежем воздухе вообще творят чудеса!
- 3. Также врачи рекомендуют для профилактики гиподинамии пить как можно больше жидкости — чаи, компоты, соки. Вдвойне полезно пить фруктовые и овощные соки — они помогут укрепить иммунитет.
- 4. Очень важен и полноценный отдых — человек должен спать не менее восьми часов. Со временем вы сами заметите, что ваше самочувствие улучшилось.

Вредное влияние гиподинамии

«Если хочешь быть сильным - бегай,
Хочешь быть красивым - бегай,
Хочешь быть умным - бегай».

(эти слова были высечены на скале в Элладе
2,5 тыс лет назад)

- вызывает ослабление мышц сердца;
- увеличивает количество жировой ткани;
- снижает выносливость;
- теряется эластичность сосудов.

АТЕРОСКЛЕРОЗ
ИНСУЛЬТ



Спасибо за внимание!

