

«ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ»

Автор: Трубиленко М.А.,
учитель физического
воспитания МБОУ СОШ №1,
с. Александров – Гай
Саратовской области



В движении - жизнь!

Аристотель

Аннотация

Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его возможностей. Человек создан для деятельности, поэтому для нормального функционирования, его организму необходима активность.

В проекте « Дорога к здоровью» я с помощью тестов выявляю уровень физической подготовки одного класса но в разные годы . Работа включает два этапа. На первом - мы изучаем состояние здоровья и определяем уровень физического развития и уровень двигательной подготовленности во 2 классе. На втором - выявляем анкетированием отношение к своему здоровью и уровень двигательной подготовленности в 3 классе, при помощи стандартных тестов.

Проект создается для диагностики уровня двигательной подготовленности в начальной школе. Он может быть использован учителями физкультуры, классными руководителями, родителями, медработниками, работниками социальных сфер для дальнейшего положительного отношения к физкультуре, для потребности в двигательной активности и позитивного желания вести здоровый образ жизни.

Основополагающий вопрос:

Всякое ли движение есть жизнь?

Проблемный вопрос:

Можно ли мониторинговыми исследованиями физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся контролировать успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.

Гипотеза

Невозможно улучшить физическую подготовку, не увеличивая объем двигательной активности

Цель:

Определить уровень здоровья и подготовленности учащихся .

Задачи:

- 1 Формировать базы данных о физическом, соматическом, психологическом здоровье учащихся, создание которых является необходимым условием для прогнозирования дальнейшего развития школы, корректировки её здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности;
- 2 Вести сравнительный анализ по годам, что позволит отследить динамику здоровья учащихся.
- 3 Сравнить полученные результаты

Модель проведения проекта

Цели и задачи проекта

1 этап

Изучить состояние здоровья учащихся с помощью медкарт
Провести анкетирование учащихся.

Определить уровень физического развития

Выявить уровень двигательной подготовленности с помощью тестов во 2а классе (2010-2011уч. году)

2 этап

Провести анкетирование учащихся

Выявить уровень двигательной подготовленности с помощью тестов в 3а классе (2011-2012уч. года)

Сравнить данные тестов

Вывод

1 ЭТАП

Состояние здоровья по результатам медосмотра

№	Ф.И.О.	Группа здоровья	Физкультурная группа	Физическое развитие
1	Сысоев Кирилл	1	основная	среднее
2	Блохин Саша	1	основная	среднее
3	Симаткин Максим	1	основная	среднее
4	Тарабрин Коля	1	основная	среднее
5	Сафонов Вова	1	основная	среднее
6	Васячкин Серёжа	1	основная	среднее
7	Кирьянова Таня	1	основная	среднее
8	Гурьянова Полина	1	основная	среднее
9	Цыплакова Галя	1	основная	среднее
10	Урюпина Алина	1	основная	среднее
11	Логачёва Вика	1	основная	среднее
12	Кусаинова Милана	1	основная	среднее

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результаты исследования (2 класс) 2010-2011 учебный год

№	Ф.И.О.	Пресс	Гибкость	Бег 30 м	Отжимания подтягивание	Пръжок длину	в
1	Сысоев Кирилл	21	5	6,8	3	1,38	
2	Блохин Саша	18	6	6,92	4	1,35	
3	Симаткин Максим	25	9	6,55	6	1,40	
4	Тарабрин Коля	27	9	6,6	7	1,45	
5	Сафонов Вова	20	4	7,0	3	1,30	
6	Васячкин Серёжа	20	4	6,9	5	1,36	
7	Кирьянова Таня	18	9	7,1	27	1,30	
8	Гурьянова Полина	19	10	7,11	24	1,20	
9	Цыплакова Галя	15	7	7,25	21	1,20	
10	Урюпина Алина	24	10	6,9	28	1,34	
11	Логачёва Вика	21	9	7,00	25	1,30	
12	Кусаинова Милана	20	5	7,30	15	1,20	

2 ЭТАП

Анкета ЗОЖ

1. Как ты считаешь когда необходимо мыть руки?

- Перед чтением книги
- Когда заправил постель
- После посещения туалета
- После игры с кошкой
- Перед прогулкой
- Перед едой

4. Ты заботаешься о своем здоровье?

- Да, конечно
- Забочусь недостаточно
- Мало забочусь

2. Как ты думаешь, сколько раз в день нужно чистить зубы?

- По утрам
- По вечерам
- Утром и вечером

5. Интересна ли тебе информация о здоровье?

- Да, очень
- Не всегда
- Не очень
- Неинтересна

3. Что входит в твой распорядок дня?

- Утренняя гимнастика
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка
- Сон не менее 8ч
- Занятия спортом

6. Откуда узнаешь, как заботится о здоровье?

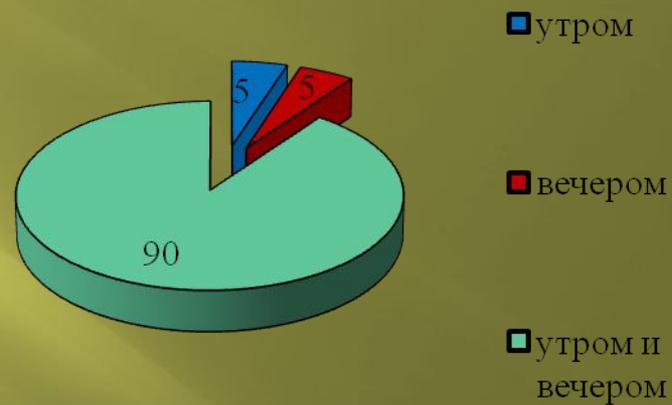
- В школе
- Дома
- От друзей
- Из книг и журналов
- Из передач по радио и ТВ

Результаты анкетирования

Когда необходимо мыть руки?



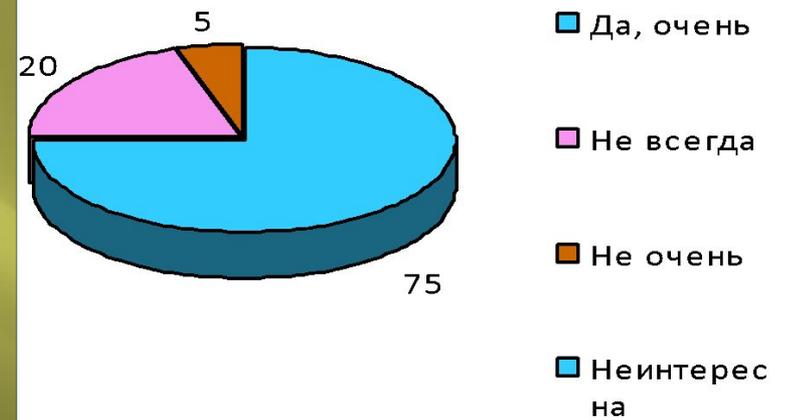
Когда нужно чистить зубы?



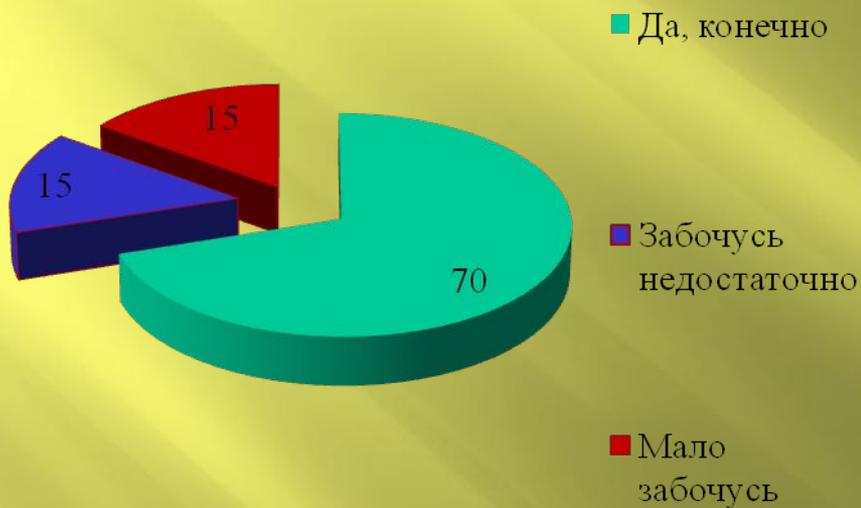
Что входит в твой распорядок дня



Интересна ли тебе информация о здоровье?



Ты заботишься о своем здоровье?



Откуда узнаешь, как заботиться о здоровье?



Вывод:

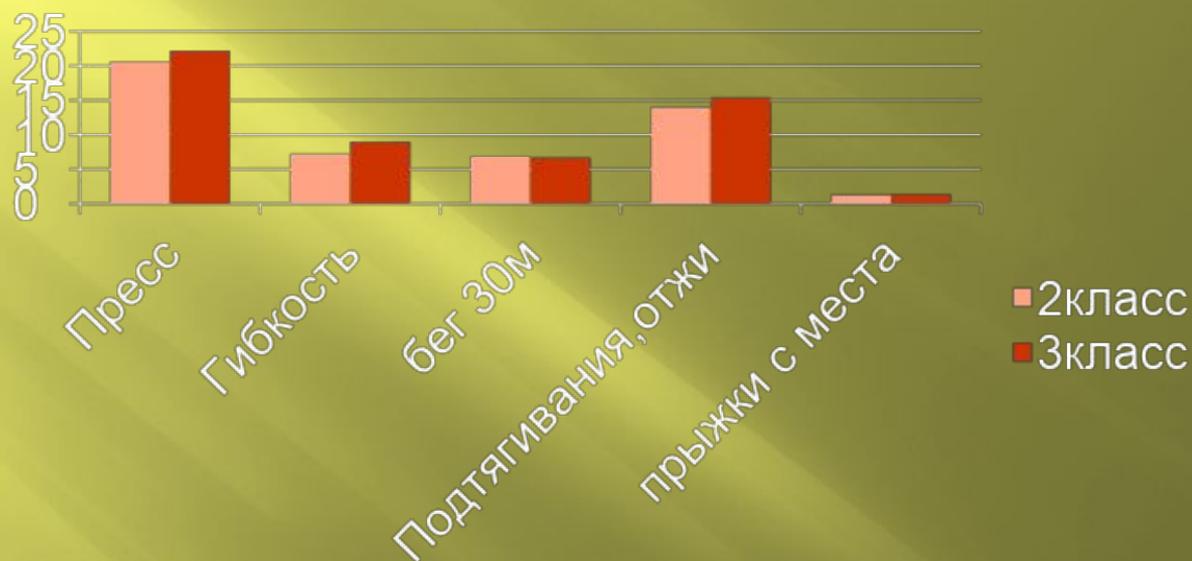
Результаты анкетирования, проведенного среди учащихся показали, что в основном информацию о здоровье учащиеся получают в образовательном учреждении- 75% .Интерес к своему здоровью проявляет 70% учащихся, но только 35% учащихся уделяют внимание физическим упражнениям.

Таким образом, видно, что большинство учащихся уделяют внимание своему здоровью.

Результаты исследования (3 класс) 2011-2012 учебный год

№	Ф.И.О.	Пресс	Гибкость	Бег 30 м	Подтягивание отжимания	Прыжок длину	в
1	Сысоев Кирилл	23	5	6,5	4	1,40	
2	Блохин Саша	20	6	6,6	6	1,38	
3	Симаткин Максим	26	11	6,3	7	1,45	
4	Тарабрин Коля	28	12	6,4	7	1,50	
5	Сафонов Вова	22	6	6,8	4	1,33	
6	Васячкин Серёжа	23	5	6,7	6	1,38	
7	Кирьянова Таня	20	13	6,9	29	1,31	
8	Гурьянова Полина	20	10	6,8	24	1,22	
9	Цыплакова Галя	16	12	7,0	23	1,25	
10	Урюпина Алина	25	11	6,7	30	1,38	
11	Логачёва Вика	23	10	6,6	27	1,34	
12	Кусаинова Милана	21	7	7,1	18	1,20	

Динамика роста



Вывод:

Таким образом, изучив данные о состоянии здоровья, определив уровень физического развития учащихся по возрастной динамике – были проведены тесты по нормативам (во 2 классе и в 3 классе). Анализ проведенных измерений показал положительную динамику в физическом развитии и физической подготовленности учащихся. Повысился процент уровня физической подготовленности учащихся.

Следовательно, увеличение объема двигательной активности учащихся способствовало улучшению физической подготовленности.

Таким образом, я считаю, что мониторинговыми исследованиями физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся можно контролировать успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.