

**общеобразовательное
учреждение «Средняя школа №
11 городского округа город
Михайловка Волгоградской
области»**

Номинация

Исследовательская работа».

Волгоградская область,
город Михайловка,

улица Байкальская, дом № 26

e-mail: school11-2007@yandex.ru



Из истории школы

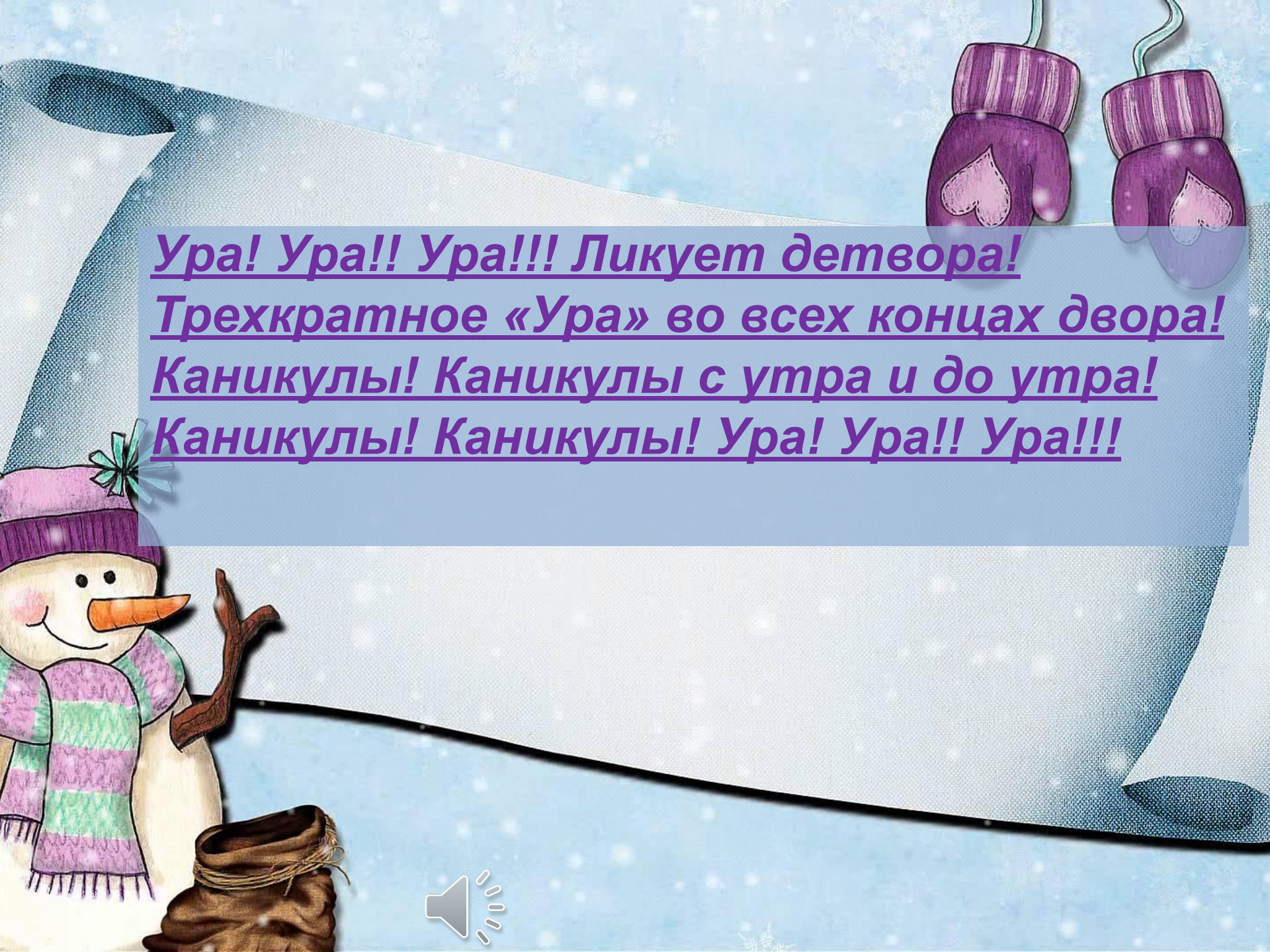


Тема исследования:
**Зимние каникулы, или Как
отдохнуть себе на
здоровье?**

**Автор: Негодин Данила
Петрович**

Руководитель: Гришкова

Анна Николаевна



Ура! Ура!! Ура!!! Ликует детвора!
Трехкратное «Ура» во всех концах двора!
Каникулы! Каникулы с утра и до утра!
Каникулы! Каникулы! Ура! Ура!! Ура!!!



Актуальность.

Последние учебные дни уходящего 2016 года дались мне нелегко. Я думал, вот наступят каникулы, а там зимние игры и забавы с родителями, друзьями и одноклассниками. Ведь это так весело, и к тому же активный отдых приносит пользу здоровью. Но мои надежды оправдались частично. Бывали такие дни, когда я весь день сидел дома, ел очень много сладкого или объедался вкусными салатиками.



Цель исследования: установить насколько полезными для здоровья ребят стали зимние каникулы.

Задачи:

- 1. выяснить у третьеклассников, как они проводили досуг во время каникул; достаточно ли ребята гуляли и двигались, если мало, то установить причины;*
- 2. выяснить, что говорят медработники о двигательной активности и о том, сколько сладостей можно съесть детям 8-12 лет.*
- 3. разработать памятку «Как организовать свой «здоровый» день» и создать буклет «Зимние забавы»;*
- 4. провести эксперимент, использовать памятку и буклет «Зимние забавы» на практике.*

Я выдвинул следующие гипотезы о том, стали ли полезными для здоровья ребят прошедшие зимние каникулы.

1. Скорее всего, одноклассники совсем не задумываются о времяпровождении на каникулах с пользой для здоровья.

2. Если выяснится, что у ребят низкая двигательная активность, то возможно узнаю причины.

3. Если узнать причины низкой активности моих сверстников, то возможно найду пути решения этой проблемы. Если предположить, что ребята ели сладости без ограничений, то необходимо узнать, сколько можно съесть сладостей детям 8-12 лет без вреда здоровью.



План работы.

I Анализ и обобщение изученного материала по теме.

Опросить третьеклассников.

Поиск в сети интернет сведений, которые будут интересны ребятам и нашим родителям.

Провести анкетирование.

Оформить результат в форме диаграмм.

Разработать памятку, создать буклет.

II Экспериментальная часть.

Применение информации буклета «Зимние забавы» и памятки на практике.

III Выводы.

Для реализации этих этапов были выбраны следующие

методы:

- 1. Теоретические: изучение литературы, ресурсов сети интернет по теме, анализ, сравнение.*
- 2. Практические: анкетирование, эксперимент.*
- 3. Эвристические: беседа, опрос*

• *1 Анализ и обобщение изученного материала по теме. Анкетирование*

Мои зимние каникулы.

1. Делал(а) ли ты зарядку утром? _____

2. Чем ты занимался(лась) в свободное время на каникулах чаще всего?

- Читал(а) интересную книгу;

- Занимался(лась) рукоделием;

- Смотрел(а) телевизор, видео;

- Играл(а) в компьютерные игры;

- Разговаривал(а) по телефону;

- Общался(лась) с родителями;

- Лежал(а) на диване, ничего не делал(а); - Другое _____.

3. Сколько ты ел сладкого за день:

- Меньше одной плитки шоколада;

- Больше одной плитки шоколада.

4. Сколько часов в день ты отводил(а) на прогулки на улице, катание на санках, на лыжах, на коньках и т.д.: _____

5. Если бы у тебя была возможность, ты принял (а) бы участие:

- в спортивных соревнованиях;

- в эстафетах;

- в занятиях спортивных секций;

- нет, совсем не хочется;

6. Доволен (на) ли ты тем, как провел зимние каникулы?

• _____.

I. 1. С чего вы начинаете утро?

Вывод: Большинство ребят не делают зарядку.

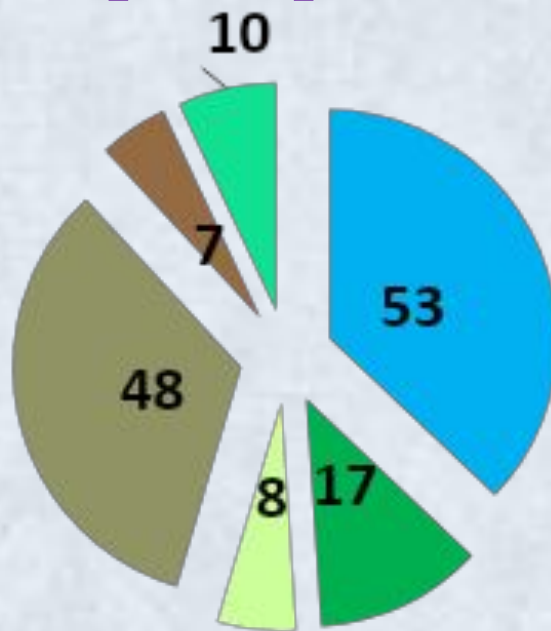


SOCHI  2014



2. Чем ты занимался(лась) на каникулах чаще всего?

Вывод: Большинство одноклассников смотрели телевизор и играли в компьютерные игры.



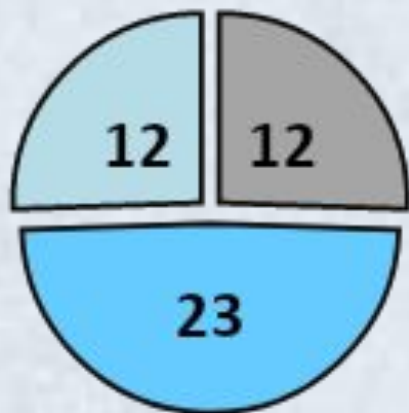
- Лежал, смотрели телевизор, видео
- Читал(а) интересную книгу;
- Занимался(лась) рукоделием;
- Играл(а) в компьютерные игры;
- Разговаривал(а) по телефону;

3. Сколько ты ел сладостей?

Вывод: Большинство ребят съедали сладкое больше нормы (больше 75 грамм).

4. Сколько времени вы отводили на прогулки, как проходило это время?

Вывод: большинство третьеклассников не гуляли на улице каждый день.



- ▣ Просто гуляли около 1 часа в день
- ▣ Выходили на улицу не каждый день
- ▣ Активно проводили время



5. Если бы у тебя была возможность, ты принял (а) бы участие в спортивных мероприятиях?

Вывод: большинство хотели, если бы была возможность.

Информация из сети интернет.

Двигательная активность зависит и от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях.

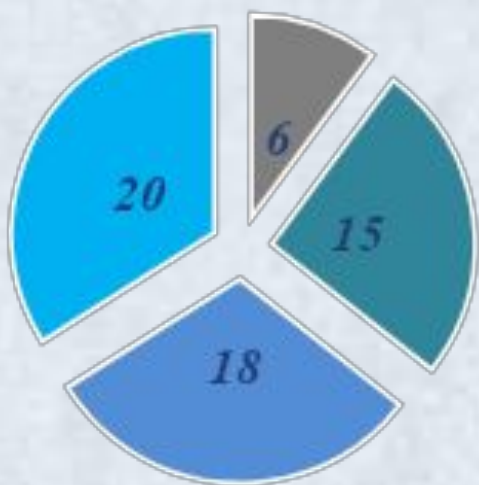


SOCHI  2014



6. Почему не удавалось активно проводить время на улице (кататься на коньках, лыжах, санках?)

Вывод по опросу: большинство одноклассников отвечали, что одному скучно.



- Не хотелось, другие дела есть
- Родители не могли свозить на каток, на горку и т.д.
- Нет необходимых принадлежностей
- Не с кем, а одному скучно.



Памятка

1. Соблюдаю режим дня.
2. Слежу за гигиеной.
3. Делаю зарядку.
4. Одеваюсь по погоде.
5. Ем в меру. Сладости чуть меньше шоколадной плитки.
6. Играю в игры на свежем воздухе, если не знаю как- смотрю буклет «Зимние забавы»
7. Не забываю о творчестве и чтении интересной книги.
8. На просмотр телевизора и игры на компьютере трачу время разумно.
9. Вместе с родителями планируем поездки заранее.
10. Я стану положительным примером для брата, сестры...
11. Я активный-я здоровый.

Буклет « Зимние забавы»

Игры для одного или двух человек.

1. Игра «поймай снежок!» сигналу ребенок бросает снежок, а напарник старается поймать их ведром.

2. «Попади в цель» в качестве цели подойдет ветка .

3. Кто дальше кинет? Можно посоревноваться и самому с собой. На следующий день можно попробовать улучшить свой результат.

4. «Втяни в круг» Игроки садятся на санки лицом друг к другу и держатся за свои сани руками. Тянуть за веревку руками запрещается. Их задача – втянуть внутрь круга своего противника, отталкиваясь от

Буклет « Зимние забавы»

«Соревновалки» и игры для четырех человек

1. Игра «Идем в поход» А чтобы эта игра была еще интереснее, устройте соревнования, в которой будет оцениваться точность попадания в шаг впереди идущего друга.

2. Игра «Перегонки на санках» Один ребенок садится в сани, а другой его везет до финишной линии (расстояние 12-15 метров, не более), после чего они меняются местами и бегут назад, при этом можно собирать разложенные кубики.

3. Кто больше сделает снежков?

4. «Тяни-толкай». Участвуют 3—4 пары. Пары выстраиваются за линией старта. Каждая пара садится на санки спиной друг к другу, первый игрок сидит лицом к финишу, другой — спиной. По сигналу ведущего игроки начинают двигаться к финишу. Передвигаться можно, только отталкиваясь от

земли ногами

II. Цель эксперимента.

- 1. Ответить на вопрос: имеют ли практическую ценность мои памятка и буклет.*
- 2. Все одноклассники получили по одному экземпляру, старались применять советы из памятки.*
- 3. В школе во время продленки мы разучили все игры из буклета.*



Результат эксперимента.

1. Игры из буклета интересные. Всем понравились наши активные прогулки.

2. Буклет можно дополнить новыми играми.

3. Некоторые пункты памятки выполнялись только благодаря контролю родителей.

Необходимо вырабатывать хорошие привычки.



SOCHI  20



Результат исследования.

1. Большинство ребят не задумываются о временипрепровождении на каникулах с пользой для здоровья.

2. Выяснил сколько можно съесть сладостей детям 8-12 лет.

3. Составил памятку.

3. Многие третьеклассники мало двигаются во время зимних каникул, выяснил причины.

4. Составил буклет с зимними играми для одного ребенка, двух и группы ребят.



SOCHI  2014



Используемая литература

1. Каникулы с пользой для здоровья школьника

<http://www.likar.info/kids-health/article-63729-kanikuly-s-polzoi-dlya-zdorovya-shkolnika>

2. Видео «Для чего нужно активно двигаться

«<https://youtu.be/Eixe1YP2awQ>

3. Сколько сладкого можно есть детям?

<http://www.bolshoyvopros.ru/questions/4599-skolko-sladkogo-mozhno-est-detjam.html>

4. Б. Ситник: Ледовые забавы. Энциклопедия зимних игр. Издательство: Феникс, 2013 г.



SOCHI  2014





*Спасибо за
внимание!*