

*Учебно – исследовательская работа*

*Волшебные точки здоровья*

## ***Актуальность***

Тема формирования здорового образа жизни у детей очень актуальна , а в наше время особенно , т.к. с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем

## ***Цель:***

- привлечь внимание одноклассников к проблеме сохранения и укрепления здоровья

## ***Задачи:***

- выяснить, как можно укрепить своё здоровье;
- доказать на своём примере положительное влияние занятий спортом, соблюдением режима дня на здоровье;
- ознакомить одноклассников с результатами опроса и содержанием работы;



## **Гипотеза:**

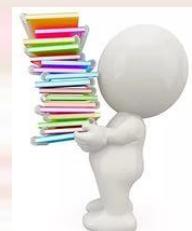
- если ребята ежедневно будут соблюдать режим дня, выполнять комплекс утренней гимнастики, заниматься физкультурой и спортом, то их физическое здоровье улучшится, и они станут меньше болеть.

## **Методы исследования**

**Теоретические:** анализ литературных источников;

**Эмпирические:** опросно-диагностические (анкетирование, беседы), интервью, наблюдения;

**Теоретическая значимость моей работы** заключается в том, что мои ровесники возможно обратят внимание на моё исследование, и сделают выводы, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье.



## ***Введение***

Здоровье - важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Только здоровый человек может быть в полной мере счастливым. Каждый человек должен знать, что полезно для его здоровья и что вредит ему.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека , направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Чтобы быть здоровым нужно соблюдать элементарные правила . И сейчас мы их рассмотрим:

1.Режим дня.

2.Физическая активность.



## **Глава 1.**

Одним из основных условий сохранения здоровья ребёнка можно считать – режим дня школьника.

**Режим дня школьника** - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

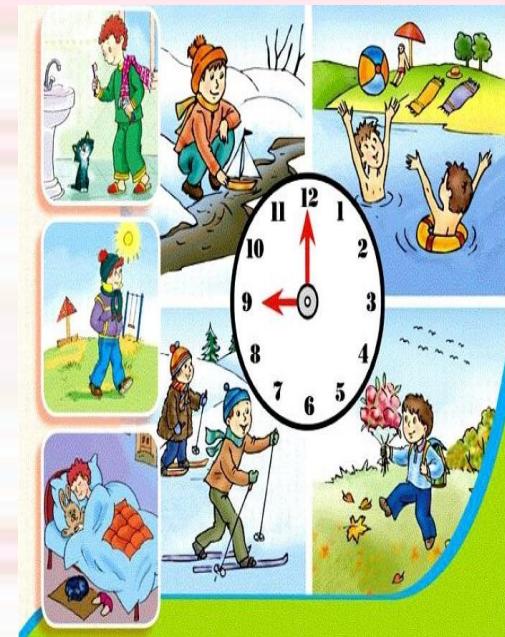
В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование , потому что от этого зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. При хроническом переутомлении, тормозится рост и развитие ребенка, ухудшается состояние здоровья



## *Режим дня - правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.*

Важно соблюдать следующие правила:

- вставать и ложится спать в одно и тоже время,
- есть в установленные часы
- после каждого часа занятий отдохнуть 30 минут,
- каждый день гулять на свежем воздухе 3-3,5 часа,
- спать не менее 9 -10,5 часов.
- заниматься утренней гимнастикой



## *Полноценный сон*

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким . Если человек мало спит, то он встаёт утром раздражённым и разбитым, а иногда с головной болью. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости.



## *Анализ анкетирования одноклассников на тему : «Мой режим дня»*

ВОПРОСЫ	ДА	ИНОГДА	НИКОГДА
1. Делаешь ли ты зарядку по утрам	8 чел.	11 чел.	6 чел.
2. Завтракаете ли вы утром	16 чел.	6чел.	3чел.
3. Время когда обычно учат уроки	Сразу после школы 3 чел.	Сначала отдыхаю 13 чел.	Сначала обедаю 9чел
4. Время, затраченное на приготовление домашних заданий	8 чел.	17 чел.	-

<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ДА</b>	<b>ИНОГДА</b>	<b>НИКОГДА</b>
1. При выполнении домашнего задания делают перерывы	15 чел.	4 чел.	6 чел.
2. В какое время ложатся спать	21-22час. 24 чел.	22-23час 1чел	Позднее 23час 0чел.
3. Часто ли просыпаются не выспавшись	4чел.	15чел.	6чел.
4. Считают ли важным соблюдение режима дня	19 чел.	—	24 чел.

## **Выводы:**

1. Школьники имеют представление о режиме дня.
2. Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.
3. Для 16% учащихся характерно более позднее засыпание и, следовательно, отмечается недостаток сна.
4. Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке как компоненту физического воспитания.
5. Нарушения режима питания (завтрака) отмечаются у 24% учащихся.
6. Среди учащихся отмечаются нарушения гигиены учебной деятельности дома: только 60% учащихся делают перерывы при выполнении домашнего задания.
7. Нарушения режима дня у учащихся связаны с чрезмерным увлечением телевизионными передачами, компьютерными играми.
8. Нерационально организованный режим дня способствует ухудшению здоровья школьников.

## *Спорт на страже здоровья Вести активный – спортивный образ жизни !*

Физическая активность необходима для здоровья и благополучия, занятия физической культурой способствует не только физическому развитию, но и стимулирует умственную активность, возрастает устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Как показали исследования ученых, движение способствует, нормальной деятельности центральной нервной системы, жизнедеятельности всего организма [1]

В научной литературе, публикациях в газетах и журналах, посвященных проблемам здоровья, встречаются такие термины , как «двигательная активность», «гиподинамия». Двигательная активность – это сумма движений, выполняемых человеком в течение суток. При недостаточной подвижности, ограниченном движении наблюдается ряд расстройств, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, снижение работоспособности. Это гиподинамия.

## *Анкета «Отношение к физкультуре и спорту»*

ВОПРОСЫ	ДА	ИНОГДА	НИКОГДА
1. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?	8 чел.	11 чел.	6 чел.
2. Посещаешь ли ты уроки физкультуры регулярно?	25 чел.	0чел.	0чел.
3. Считаешь ли ты, что трех уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить твоё здоровье?	15чел.	10чел.	16чел.
4. Как ты сам оцениваешь свое здоровье?	хорошее 16 чел.	удовлетво- рительное 18чел.	Плохое 1чел -

<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ДА</b>	<b>ИНОГДА</b>	<b>НЕТ</b>
1. Убежден ли ты в том, что занимаясь физкультурой, можно укрепить свое здоровье?	25 чел.	0чел.	0чел.
2. Занимаешься ли ты в спортивных секциях?	5 чел.	0чел.	20чел.



## ***Вывод:***

Как показал проведенный мною опрос только 32% одноклассников выполняют утреннюю гимнастику ежедневно, 44% - иногда, а 24% - не выполняют ее по разным причинам.

Только 20% занимаются в различных спортивных секциях, включая танцы, а 80% - не занимаются спортом, что 64% считают свое здоровье хорошим, 32% - удовлетворительным, а 4% плохим. При этом все опрошенные уверены, что занимаясь физкультурой и спортом, можно укрепить свое здоровье.  
И я полностью согласен с ребятами.



Из собственного опыта знаю, что занятия спортом не только заряжают человека энергией, но и приносят массу положительных эмоций. А это тоже важная составляющая здоровья.

При занятиях в спортивной секции , например самбо, тренировки проходят:

- в одно и тоже время , что приучает к распорядку дня;
- с получением дозированной нагрузки;
- от простого к сложному;
- с систематическим накоплением двигательных и координационных навыков;
- под наблюдением тренера , который регулирует сложность и интенсивность нагрузок;
- с соблюдением правил и мер безопасности.

## **Вывод:**

**Спорт – «волшебная точка» здоровья**, которая играет большую роль в жизни детей. Спорт укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер, делает человека сильным и выносливым. Я считаю, что спорт в разных его направлениях, будь это гимнастические упражнения, подвижные виды спорта, необходим для каждого ребёнка.



## **Заключение**

Изучив литературу, материалы сети Интернет и проанализировав результаты опросов и интервью, я пришел к *выводу*:

- моя гипотеза о том, что если ребята ежедневно будут соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и спортом, то их физическое здоровье улучшится, и они станут меньше болеть.

Здоровье – это бесценный клад и нет ничего дороже и важнее здоровья. Его следует беречь с самого детства. Занятия спортом, правильный режим дня и хорошее настроение – вот рецепт крепкого здоровья на долгие годы.

**Вот те добрые советы,**

**В них и спрятаны секреты,**

**Как здоровье сохранить.**

**Помни твёрдо,**

**что спорт и режим**

**Людям всем необходим!**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. К.А.Иванов Режим школьника.-М.-1978.
2. Н.С.Скворцова Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения. Лектории для родителей 1-4 классов.
- 3.Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков « Резервы нашего организма» М. «Знание» 1990 г.
- 4.И.П. Брязгунов «Беседы о здоровье школьников» М.«Просвещение» ,1992 г.
3. Ф.Г. Углов « Береги здоровье и честь смолоду» М. «Педагогика» 1988г.
4. <http://www.bestpeopleofrussia.ru/persona/1189/bio>
5. <http://sonyaclub.ru/sport-v-zhizni-rebenka/>