

**ПОМОГУТ ЛИ
ШИПОВАННЫЕ
КОВРИКИ СНЯТЬ
УСТАЛОСТЬ В ШКОЛЕ**



ВЫПОЛНИЛА:

**УЧЕНИЦА 4 «Б» КЛАССА ЯКИМОВА
ДАРЬЯ**

МОУ «ГИМНАЗИЯ №1».

**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:
БАКЛАНОВА М.А.**

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ И ПОВЫСИТЬ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО

ДНЯ ЗАДАЧИ:

1. ОЗНАКОМИТЬСЯ С ЛИТЕРАТУРОЙ ПО ДАННОЙ ПРОБЛЕМЕ.
2. ВЫЯСНИТЬ У ОДНОКЛАССНИКОВ ВЛИЯНИЕ НА ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ СТИМУЛЯЦИЮ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ.
3. ПРОВЕСТИ АНКЕТИРОВАНИЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 4 «Б» КЛАССА.
4. ПРОВЕСТИ ЭКСПЕРИМЕНТ В 4 «Б» КЛАССЕ- ЕЖЕДНЕВНУЮ ТРЕНИРОВКУ НА ШИПОВАННЫХ КОВРИКАХ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ.
5. ВЫЯСНИТЬ РОЛЬ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ.

ГИПОТЕЗА:

ДЕТИ ИЗБАВЯТСЯ ОТ УСТАЛОСТИ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ДНЯ, ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО БУДУТ ХОДИТЬ ПО ШИПОВАННОМУ КОВРИКУ ВО ВРЕМЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ УРОКАМИ.

МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ:

ИЗУЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ;
УЗУЧЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ С РОДИТЕЛЯМИ;
КОНСУЛЬТАЦИЯ СО ШКОЛЬНЫМ ВРАЧОМ МОУ «ГИМНАЗИЯ №1»
ЭКСПЕРИМЕНТ С УЧЕНИКАМИ 4 «Б» КЛАССА;
НАБЛЮДЕНИЕ И АНКЕТИРОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКО-
СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ

КОНСУЛЬТАЦИЯ С ЗАВ.ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ОТ ДЕЛЕНИЕМ ГУЗ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭНДОКРИНОЛО- ГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» ЯКИМОВОЙ Е.В.



ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ГУЗ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» МЗ и СР ЧР



О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЮТ ТОЛКОВЫЕ СЛОВАРИ?



«УСТАЛОСТЬ – СОСТОЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ, ОСЛАБЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, КАКОЙ- ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

(ИЗ ТОЛКОВОГО СЛОВАРЯ В. ДАЛЯ)

«УСТАЛОСТЬ - СОСТОЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ, СОСТОЯНИЕ ТОГО, КТО УСТАЛ»

(ИЗ ТОЛКОВОГО СЛОВАРЯ С.ОЖЕГОВА)

НЕМНОГО ИСТОРИИ О БОСОХОЖДЕНИИ

Оказывается, босохождение, как лечебно-профилактическое средство практиковалось с давних пор врачами Древнего Египта, Греции, Рима. Они назначали эту процедуру и для общего укрепления организма, и для лечения различных заболеваний.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ?

НЕРВНАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛИРУЕТ ВСЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.

Нервы образуют целую сеть, которая пронизывает все ткани и органы, соединяя их со спинным и головным мозгом.

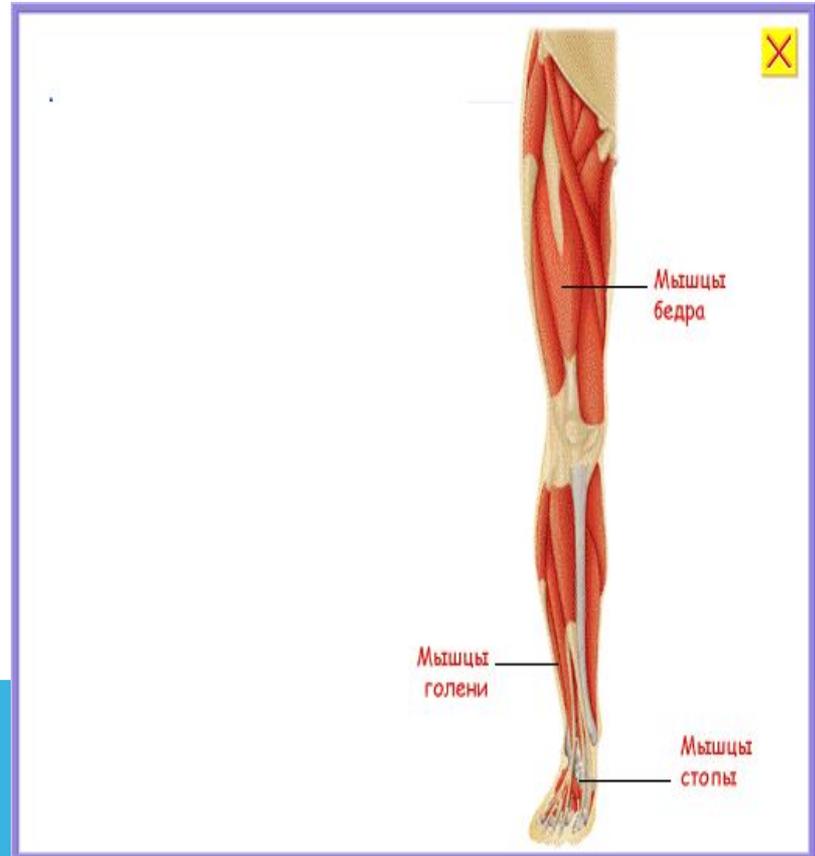
Нерв — это пучок длинных отростков нервных клеток.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НОГАХ?

Благодаря строению стопы, опора эластична и способна к согласованным действиям.

НА ОДНОМ КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ
СТОПЫ СОСРЕДОТОЧЕНО БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОРОВ, ЧЕМ НА ЛЮБОМ
ДРУГОМ УЧАСТКЕ КОЖИ.

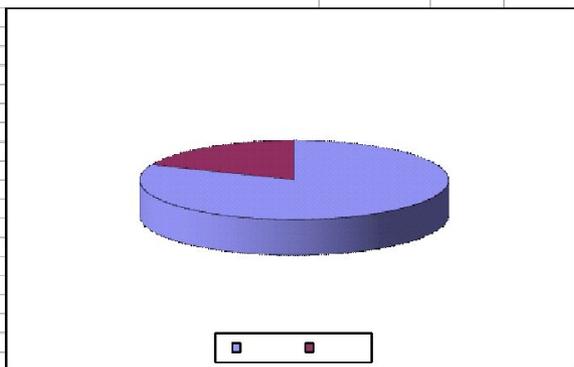


Copyright © 1997 Dorling Kindersley
Copyright © 2005 компания 'Новый Диск'

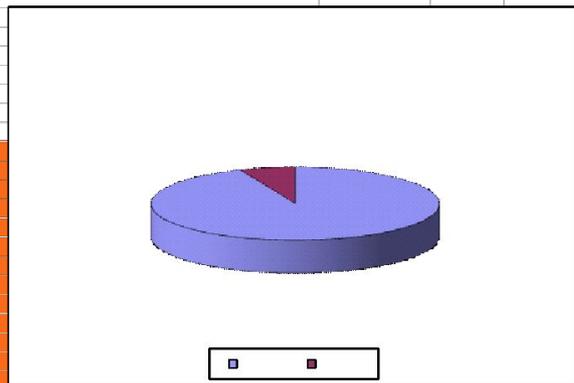
АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ 4 «Б» КЛАССА

Анализ анкетирования учащихся 4 "Б" класса

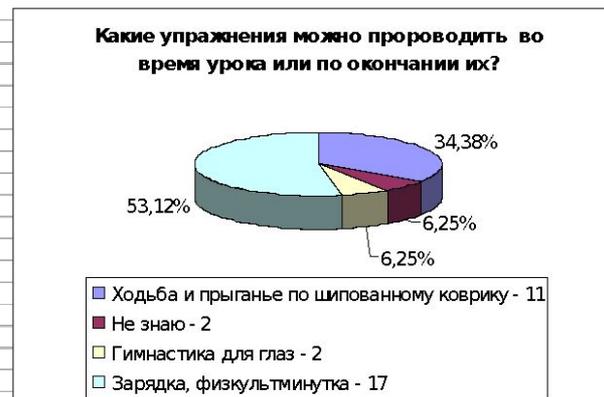
Устывешь ли ты после 5 уроков?	Кол-во
да- 26	81,25%
нет- 6	18,75%



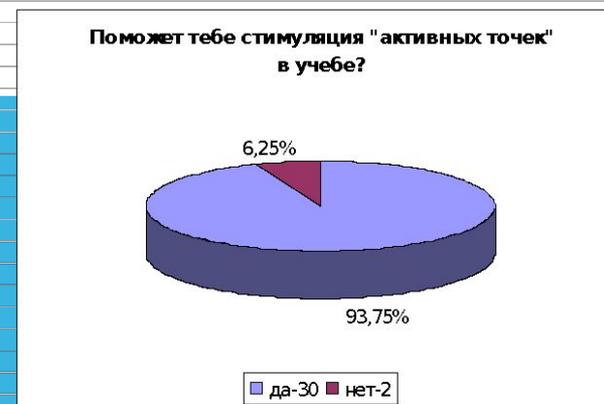
Хочешь ли ты улучшить свою работоспособность?	Кол-во
да- 30	93,75%
нет- 2	6,25%



Какие упражнения можно проводить во время урока ?	Кол-во
Ходьба и прыгание по шипованному коврику - 11	34,38%
Не знаю - 2	6,25%
Гимнастика для глаз - 2	6,25%
Зарядка, физкультминутка - 17	53,12%

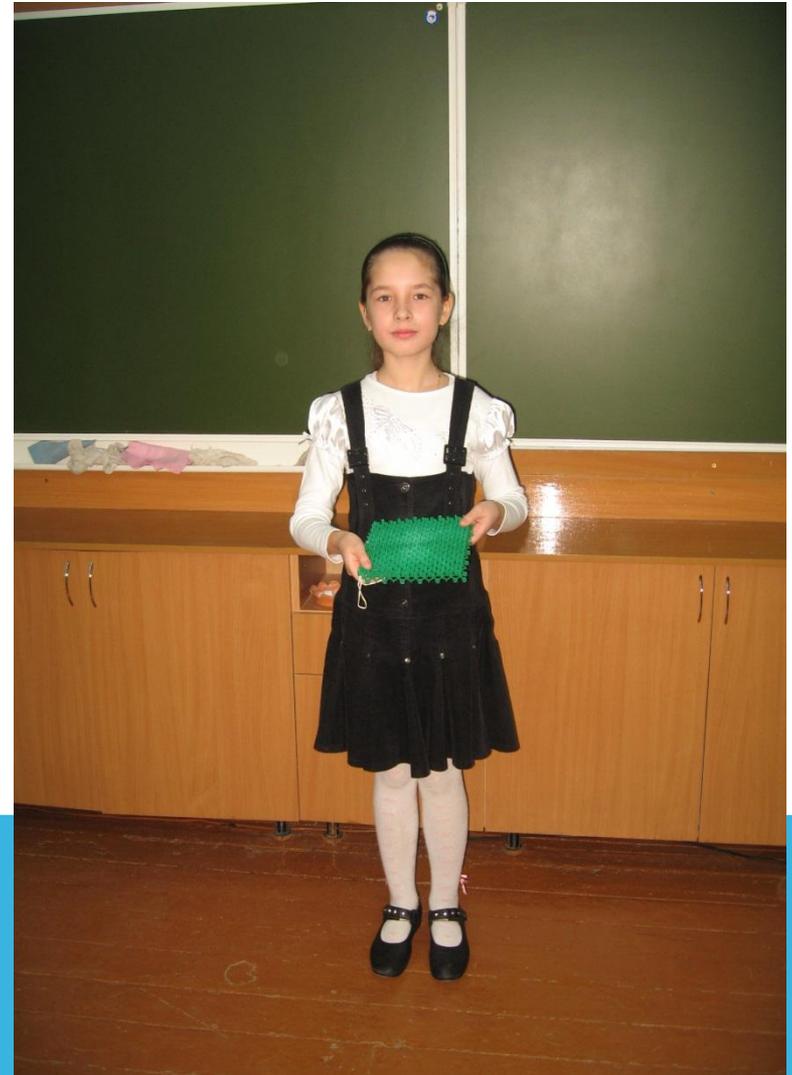


Поможет тебе стимуляция "активных точек" в учебе?	Кол-во
да-30	93,75%
нет-2	6,25%



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

Перед началом работы я объяснила назначение шипованных ковриков и показала комплекс упражнений, который следует выполнять.



ФОТОРЕПОРТАЖ ЭКСПЕРИМЕНТА



ФОТОРЕПОРТАЖ ЭКСПЕРИМЕНТА

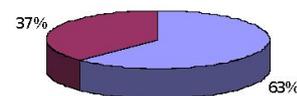


ПОВТОРНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

ЧЕРЕЗ 3,5 МЕСЯЦА Я ПРОВЕЛА ПОВТОРНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ Я ВЫЯСНИЛА, ЧТО 62,53% МОИХ ОДНОКЛАСНИКОВ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ ДОМА. ИЗ НИХ 37,5% ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 1-го МЕСЯЦА, 34,37% В ТЕЧЕНИЕ 2-х МЕСЯЦЕВ, 28,13% В ТЕЧЕНИЕ 3-х МЕСЯЦЕВ.

Занимаешься ли ты дома упражнениями на шипованных ковриках?	Кол-во:
да - 20	62,53%
нет - 12	37,47%

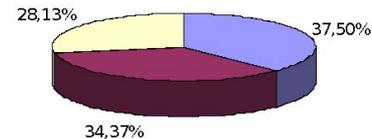
Занимаешься ли ты дома упражнениями на шипованных ковриках?



■ да - 20 ■ нет - 12

В течение какого периода ты занимаешься?	Кол-во:
1 месяц -12	37,50%
2 месяца-11	34,37%
3 месяца-9	28,13%

В течение какого периода ты занимаешься?

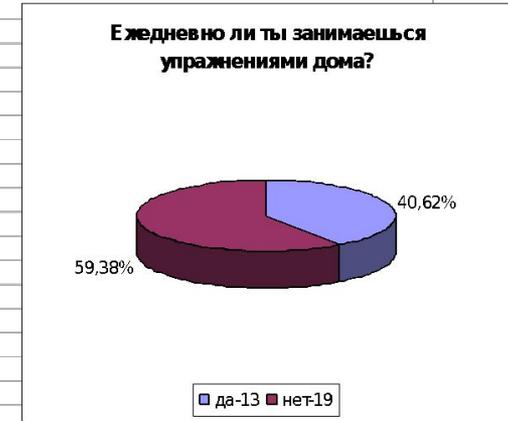


■ 1 месяц -12 ■ 2 месяца-11 ■ 3 месяца-9

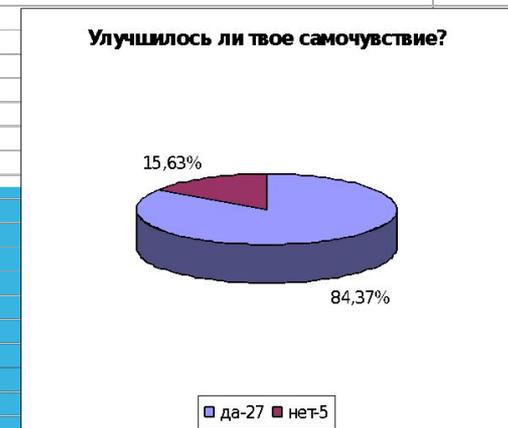
ПОВТОРНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

ПРОДОЛЖАЯ АНКЕТИРОВАНИЕ, Я ВЫЯСНИЛА, ЧТО 40,62% ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ШИПОВАННЫХ КОВРИКАХ И К СОЖАЛЕНИЮ 59,38% ОТВЕТИЛИ НЕТ. НА ВОПРОС УЛУЧШИЛОСЬ ЛИ ТВОЕ САМОЧУВСТВИЕ ИЗ 32 ОПРАШЕННЫХ ОДНОКЛАССНИКОВ 27 (84,37%) ОТВЕТИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО И ТОЛЬКО 5 (15,63%) УЧЕНИКОВ-ОТРИЦАТЕЛЬНО.

Ежедневно ли ты занимаешься упражнениями дома?	Кол-во
да-13	40,62%
нет-19	59,38%



Улучшилось ли твое самочувствие?	Кол-во
да-27	84,37%
нет-5	15,63%



ОПРОС УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТА – 12 МИНУТ.

ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА МНОЮ БЫЛ ПРОВЕДЕН УСТНЫЙ ОПРОС МОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ, ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ИХ САМОЧУВСТВИИ. ИЗ 32 ОПРОШЕННЫХ 27 (84,38%) ОТМЕТИЛИ ПРИЛИВ СИЛ, БОД РОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ. 5 УЧАЩИХСЯ (15,62%) – НЕ ПОЧУВСТВОВАЛИ НИКАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ. ПРОАНАЛИЗИРОВАВ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА, Я СДЕЛАЛА ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ДАННЫЙ ВИД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА «АКТИВНЫЕ» ТОЧКИ СТОПЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННОГО МНОЮ ЭКСПЕРИМЕНТА, Я УТВЕРДИЛАСЬ В НЕОБХОДИМОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШИПОВАННЫХ КОВРИКОВ, Т.К. ДАННЫЙ ВИД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА «АКТИВНЫЕ» ТОЧКИ СТОПЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ БОРЬБЫ С УСТАЛОСТЬЮ, ВЫЗЫВАЕТ ПРИЛИВ БОДРОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ.

Я ПЛАНИРУЮ ПРОДОЛЖИТЬ НАЧАТУЮ РАБОТУ ВО ВТОРОМ УЧЕБНОМ ПОЛУГОДИИ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

