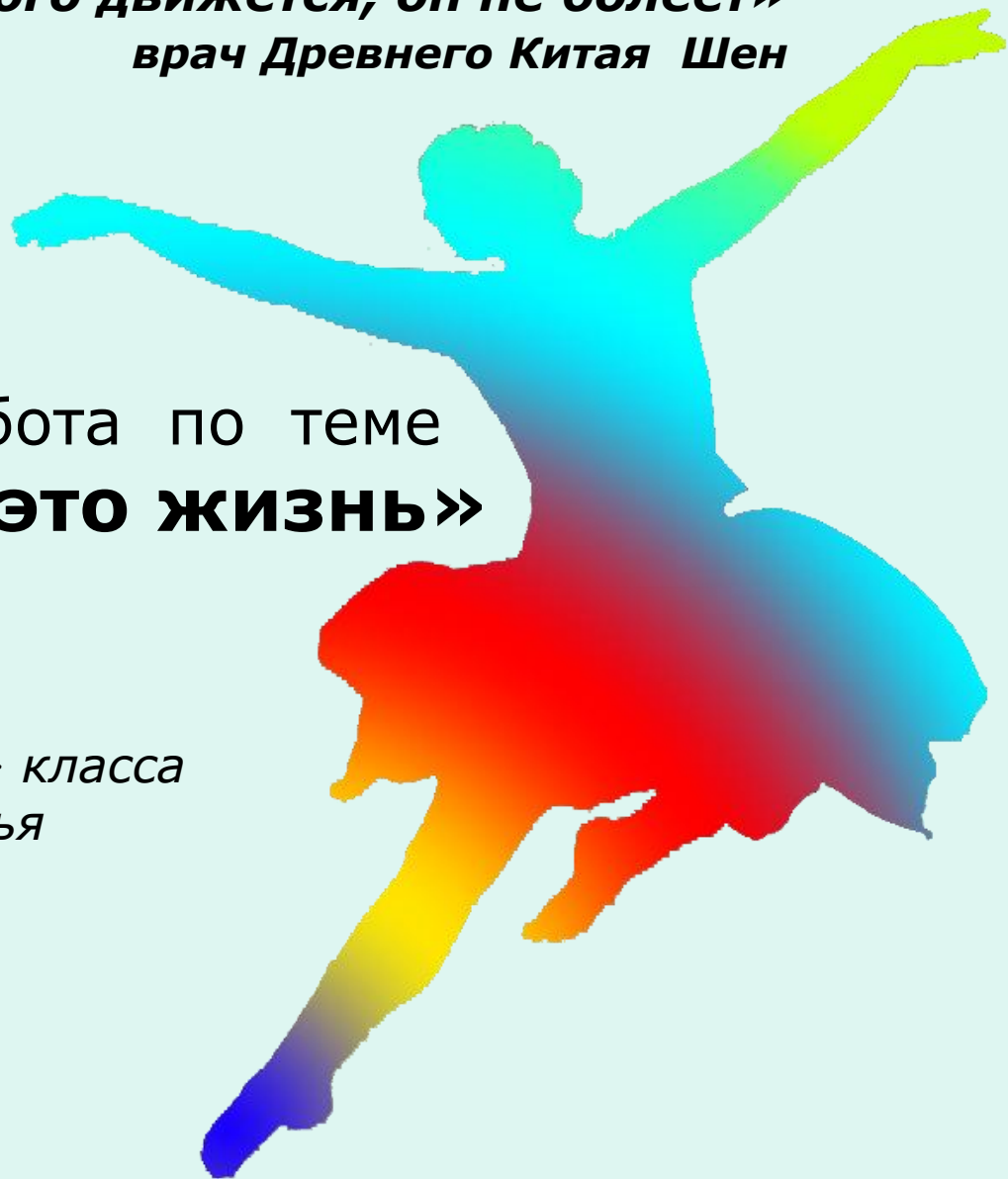


**«Если ручка двери часто движется, она не ржавеет,
так и человек, если он много движется, он не болеет»
врач Древнего Китая Шен**

Творческая работа по теме
«Движение- это жизнь»

*Выполнила
ученица 2 «В» класса
Солнцева Дарья*



У каждого современного ребёнка есть своё любимое дело. А я не представляю свою жизнь без художественной гимнастики.

Моя мама считает, что спорт — это движение, а движение — это жизнь.



Она говорит, что занятия гимнастикой укрепляют моё здоровье, гармонично развивают меня и помогают хорошо учиться.



Неужели движение играет такую большую роль в жизни ребёнка?

Мой учитель Светлана Витальевна уверена:



**Движение безусловно
влияет на здоровье
ребёнка и даже на его учёбу.**

Учитель физкультуры Людмила Николаевна рассказала:



**Учённый Древней Греции
Аристотель считал
“ни что так сильно не разрушает
организм, как бездействие”.**

Школьный врач Наталия Анатольевна утверждает:

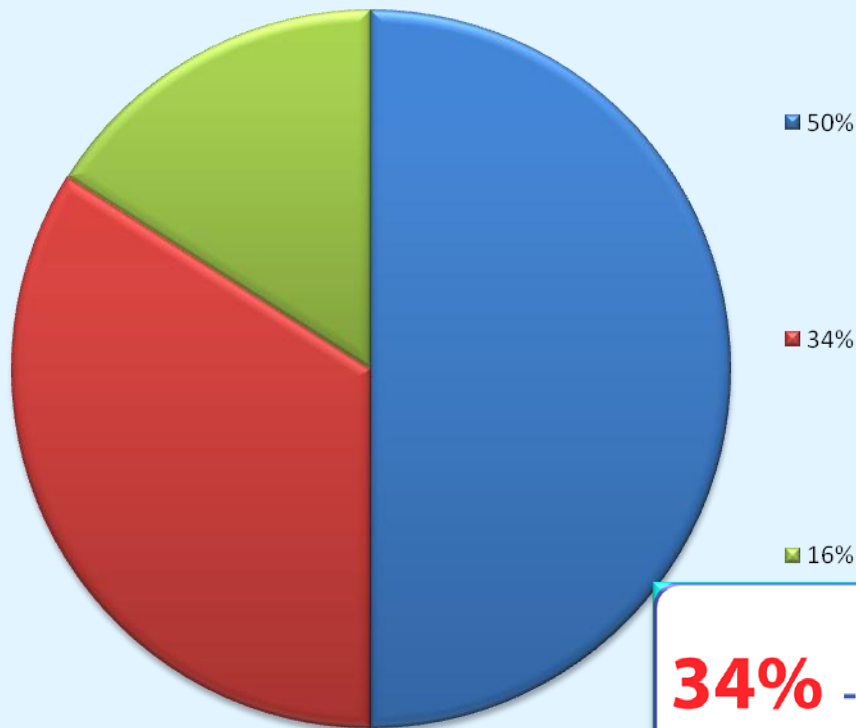


**При недостатке движения
развивается болезнь
гипокинезия, из-за которой
дети отстают в росте и
развитии.**

**Раньше я думала,
что дети болеют от
переохлаждения
или заразного
вируса, но
оказалось, что
заболеть можно
даже из-за того,
что твоему
организму не
хватает движения.**



По данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации состояние здоровья школьников можно увидеть по схеме



34% - здоровых школьников

50% - школьников группы риска
(начальная стадия заболевания)

16% - школьники имеющие
хронические заболевания

Но больше всего меня удивил тот факт, что если распределить болезни школьников по местам, как в спорте, то...



1 Место – заболевания костно-мышечной системы

2 Место – заболевание органов пищеварения

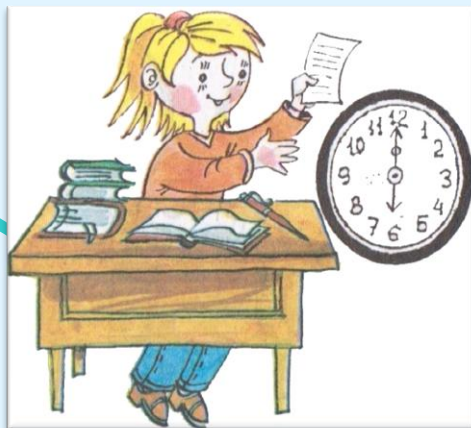
3 Место – глазные болезни

82-85%

Дневного времени
большинство
школьников
проводят сидя за
столом.



Уроки в школе



Выполнение
домашнего задания



Работа

за компьютером



Чтение книг

При длительном сидении:

Мышцы,
поддерживающие
правильную позу
устают

наблюдается
нарушение
осанки, что приводит к
искривлению
позвоночника

Дыхание
становится менее
глубоким

легкие недостаточно
вентируются, и
организм
получает
недостаточно
кислорода

**Работа сердца
изменяется**

**происходит застой
крови
во внутренних органах
и конечностях**

**Работоспособность
организма, особенно
мозга постепенно
падает**

**снижается внимание,
увеличивается время
мыслительных
операций,
ослабляется память**

В результате всех этих процессов в организме школьника наступает и умственное переутомление, а оно ведет к снижению успеваемости.

Факт влияния движения на успеваемость школьников был подтвержден исследованием :

Эксперимент №1

Цель: проверить влияние движения на работоспособность и успеваемость учеников 2 «В» класса

28.10.2009г. была проведена проверочная работа, её результаты:

«удовлетворительно»	-	3 оценки
«хорошо»	-	10 оценок
«отлично»	-	14 оценок

С 9 по 20 ноября на уроках в классе проводились физ.минутки



После проведения физкультурных и музыкальных минуток учащимся была вновь предложена проверочная работа, ее результаты:

«удовлетворительно»	- 0 оценок
«хорошо»	- 4 оценки
«отлично»	- 23 оценки

Улучшение
результата
на:

100%

WOW!!



Вывод:

Целенаправленная двигательная активность школьников во время урока создает бодрое настроение, снимает усталость, способствует повышению работоспособности и успеваемости.

Эксперимент № 2

Цель: установить двигательную активность школьника за день, и сравнить с нормами.

Физиологи подсчитали норму суточной двигательной активности школьников 8-10 лет, она составляет в день

15-20

тысяч шагов.



шагомер

В течение выходного дня группа школьников измеряла количество шагов прибором.

Солнцева Даша **6898** шагов.

Лийв Катя **4986** шагов

Иванов Марк **3051** шаг.

Игнатёнок Иван **5460** шагов.

Вывод: У школьников уже в младшем возрасте наблюдается недостаточная двигательная активность, что постепенно может привести к серьезным изменениям в его организме.

В результате моих исследований были разработаны практические рекомендации в виде приложений:

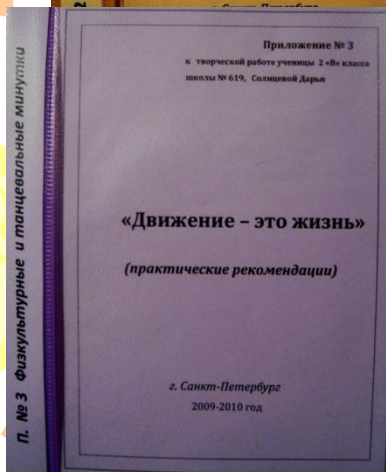
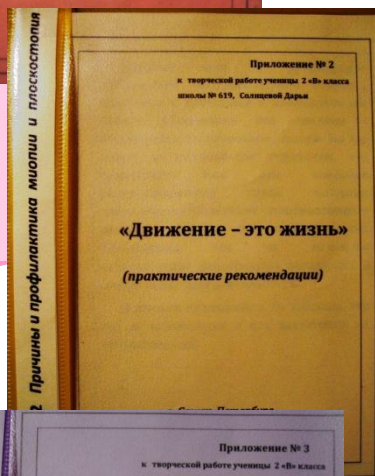
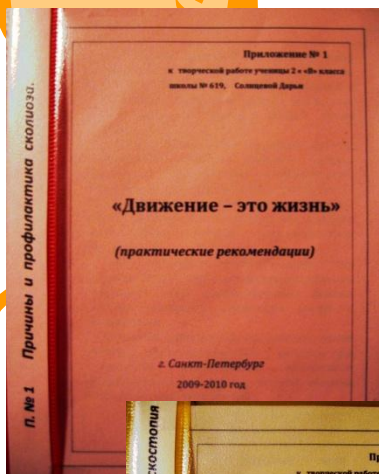
Приложение 1: Причины и профилактика сколиоза



Приложение 2: Причины и профилактика миопии и плоскостопия



Приложение 3: Рекомендации по проведению физкультурных и танцевальных минуток



Исследования гигиенистов показали, что в день у младших школьников:



ходьба, бег, игры занимают: **16-19%**

в том числе

уроки физ.культуры и зарядка: **1-3%**




с поступлением в школу двигательная
активность детей падает почти на

50%

ПОЭТОМУ

Нехватку физической нагрузки следует
обязательно восполнять, посещая спортивные школы,
клубы, секции и другие организации





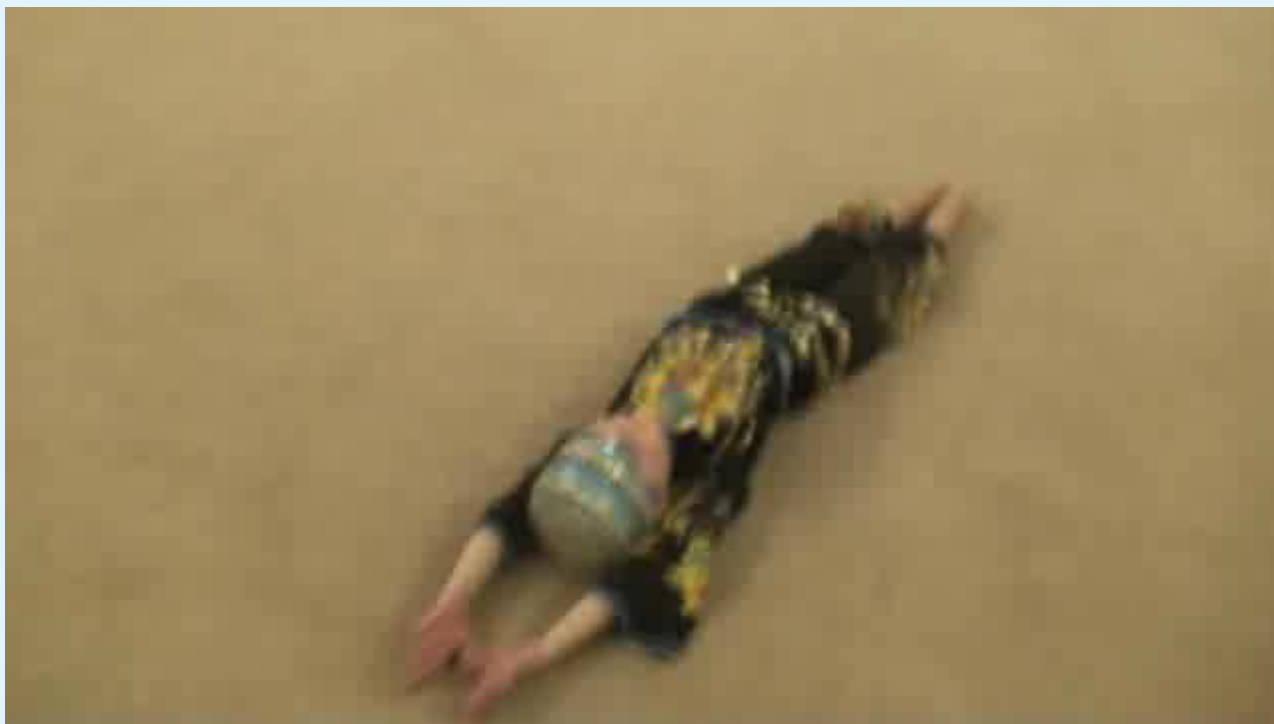
Но что, же делать детям, родители которых в связи с работой не могут водить их на эти занятия? Или тем детям, которым по состоянию здоровья нельзя заниматься спортом?

Найти возможность двигаться самостоятельно - например **ТАНЦЕВАТЬ!**

Танец поможет нам не только увеличить физическую активность, но и постепенно научит нас фантазировать, воображать и выражать свои чувства и эмоции. Педагог классического танца Вихрева Надежда Алексеевна в своей книге пишет:

«Занятия танцами подарят ребенку радость движения, общения, обогатят его внутренний мир и помогут познать себя».





Ребята, давайте будем танцевать и приносить пользу себе и радость окружающим, давайте будем больше двигаться, потому что

**«Движение – это жизнь»! Теперь я это знаю точно!
Бегайте, прыгайте, ходите, ползайте, скачите...
и будьте здоровы!!!**