


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМ.В.Н.ЩЕГОЛЕВА

° Я люблю тебя, спорт! Есть ли формула у здоровья ?

Исследователь: Пинчук Екатерина,
ученица 5 А класса
Руководитель: Дмитриева Елена Борисовна
учитель физической культуры высшей категории

- 
- Я решила записаться в спортивную секцию в ДЮСШ. Но мне сказали, что записывают только здоровых детей, у которых нет противопоказаний к занятиям спортом. Меня записали, а мою подругу – нет, т.к у нее не все в порядке со здоровьем.

Я люблю физкультуру и спорт!

Поэтому я решила найти формулу здоровья и помочь подруге записаться в секцию, чтобы мы вместе на нее ходили.

Народ сложил пословицы:

- Здоровье - всему голова.
- Здоровому все здорово!
- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Крепок телом, богат делом.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Лекарств тысяча, а здоровье одно.

Объект исследования:

ЗДОРОВЬЕ

Предмет исследования:

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Гипотеза

***ЕСЛИ ЗНАТЬ ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ, ТО
МОЖНО БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЫМ,
НО И УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.***

Цель:

Вывести формулу здоровья

Задачи работы:

1. Привести примеры, о чем говорят великие мыслители и народные пословицы о здоровье.
2. Раскрыть понятия «формула» и «здоровье».
3. Изучить и проанализировать слагаемые здоровья из курса предметов «Окружающий мир» и «Физическая культура».
4. Провести анонимное анкетирование. Обработать результаты.
5. Обобщить знания, полученные в процессе работы и из личного опыта.
6. Разработать кодекс здоровья «Если хочешь быть здоров».

ПОНЯТИЕ «ФОРМУЛА» И «ЗДОРОВЬЕ»

Формула - выражение, которое состоит из буквенных переменных, где каждая переменная что-либо обозначает.

$$**C = A + B + L + M + \dots, \text{ где,}**$$

C – сумма

A, B, L, M... - слагаемые

Предположим, что **C** – это здоровье.

Под здоровьем понимают совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма человека.

Необходимо определить: из каких составляющих состоит здоровье.

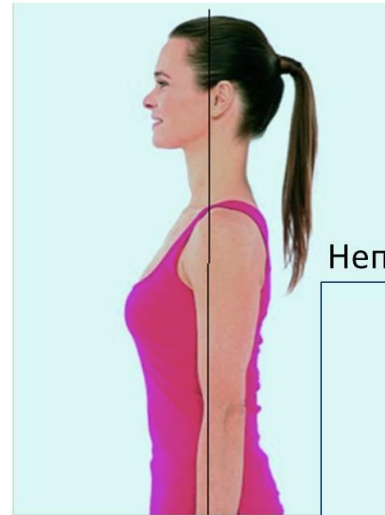
ЗДОРОВЬЕ:

- Режим дня
- Физкультурные занятия
- Правильная осанка
- Культура питания
- Гигиена
- Закаливание организма

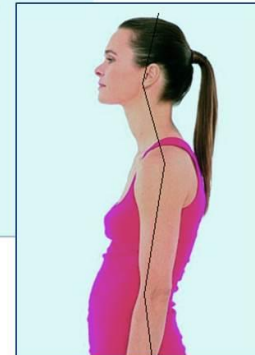
Осанка

Осанка – привычная поза или манера человека держать свое тело.

Правильная осанка



Неправильная осанка



Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой:

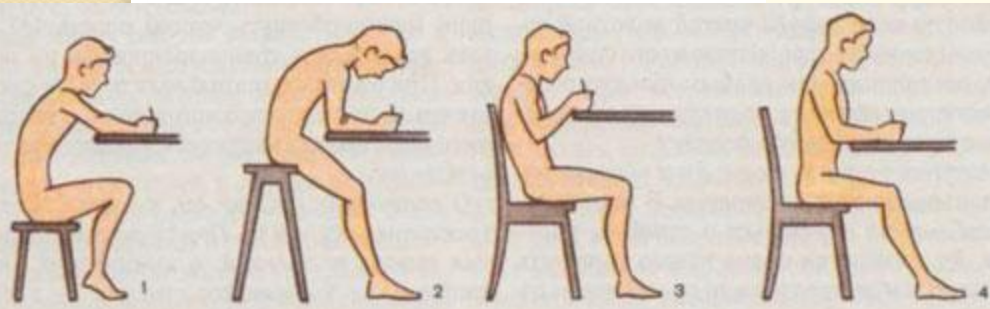
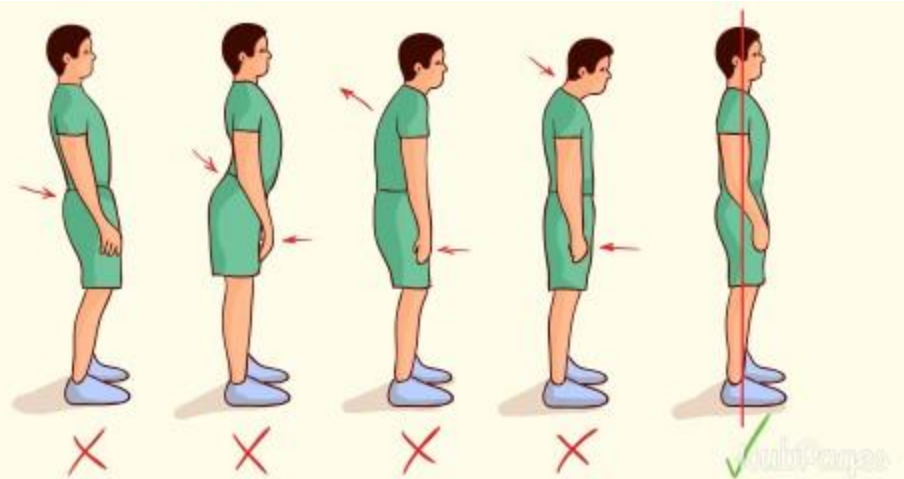
- голову держит прямо;
- спина прямая;
- плечи на одном уровне, слегка отведены назад;
- живот втянут;
- грудь немного; выдвинута вперед.



Осанка



Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
- Ох, осанка хороша!



«Движение есть жизнь»



Очень важно,
В нашей жизни быть здоровым,
А болезней не было б следа.
Активным будь и ко всему готовым.
С физкультурой ты дружи всегда.

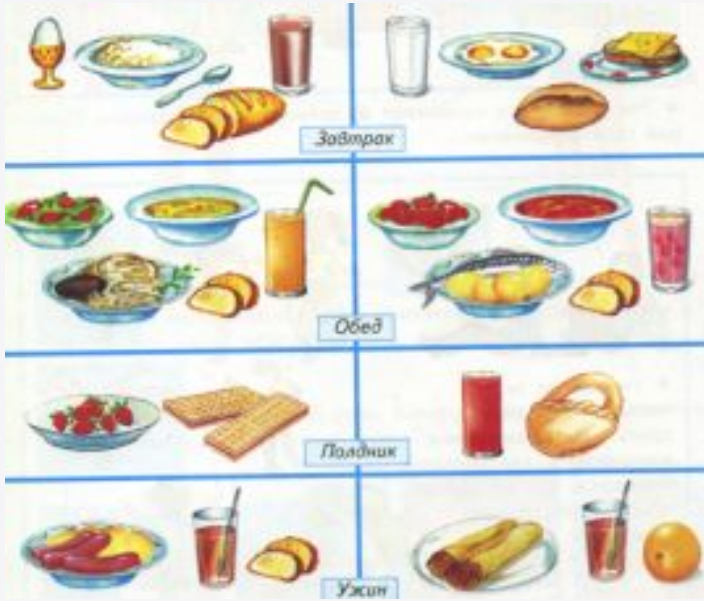

Режим питания

Приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Первый завтрак	7 ⁰⁰ – 7 ³⁰	25
Второй завтрак	10 ³⁰ – 11 ⁰⁰	10
Обед	14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	35
Полдник	16 ³⁰ – 17 ⁰⁰	10
Ужин	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	20

Правильное питание

«Мы живем, не для того чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить».

Древняя мудрость

Правильное питание	Неправильное питание
 <p data-bbox="595 772 683 796">Завтрак</p> <p data-bbox="614 958 672 982">Обед</p> <p data-bbox="600 1082 685 1106">Полдник</p> <p data-bbox="606 1219 680 1243">Ужин</p>	 <p data-bbox="1193 843 1315 868">Завтрак</p> <p data-bbox="1464 1039 1541 1063">Обед</p> <p data-bbox="1464 1239 1541 1263">Ужин</p>

Гигиена

Чистота – залог здоровья!

Гладко, душисто,
Моет чисто.



Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повыгнала.



Гигиена

Лег в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою —
Что это такое?



Гигиена

Дождик теплый и густой,
Этот дождик непростой.
Он без туч и облаков,
Целый день идти готов.

Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.



СХЕМА РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛУ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

Режимные моменты	Время
Подъём	7:00
Утренняя гимнастика, гигиена, сбор в школу, завтрак	7:00 – 7:30
Дорога в школу (прогулка)	7:30-7:50
Учебные занятия, внеклассные мероприятия	8:00 – 13:30
Дорога домой (прогулка)	13:30 – 14:00
Обед	14:00 – 14:30
Послеобеденный отдых	14:30 – 15:30
Посещение секций	16:00 – 17:30
Дорога домой	17:30 – 18:00
Ужин	18:00 – 18:30
Приготовление уроков	18:30 – 21:00
Свободное время	21:00 – 22:00
Вечерние процедуры, приготовление ко сну	22:00 – 22:30

Закаливание

*«Закаляйся и расти!
С хворью нам не по пути!»*

Основные средства закаливания - солнце, воздух и вода.

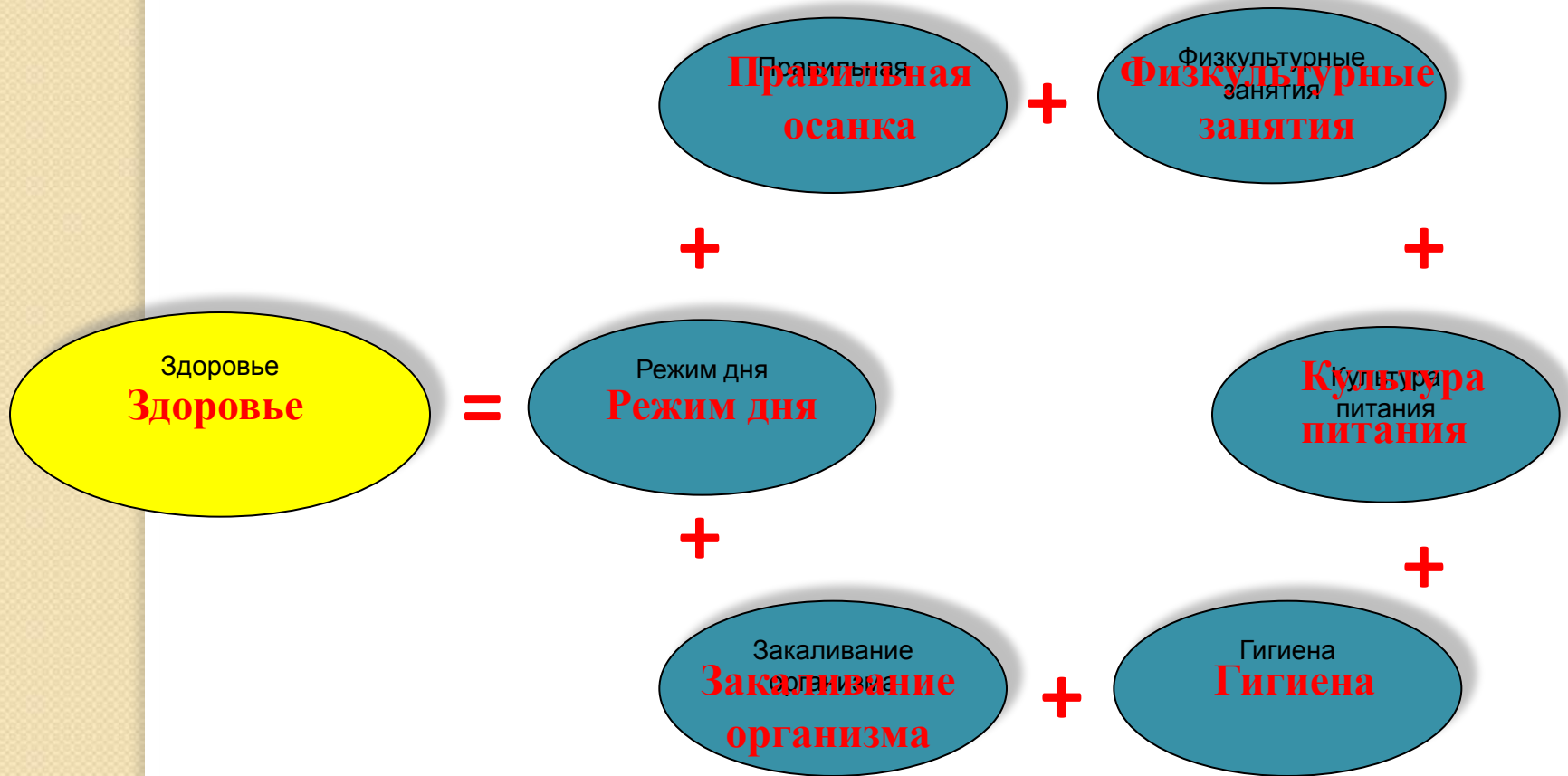


Я провела анонимный опрос среди своих одноклассников, чтобы выяснить недельный объем физкультурной активности школьников, отношение к спорту и физкультуре. Я получила следующие результаты:

<p>Общий итог анонимного опроса 4А класс МОУ СОШ №3 им.В.Н.Щеголева ВОЗРАСТ__11__лет всего 17 человек (Мальчики: 10 человек Девочки: 7 человек)</p>		
Я занимаюсь физическими упражнениями после уроков дома	ДА 10	НЕТ 7
У меня нет времени заниматься физкультурой и спортом после школы	Нет времени 2	Есть время 14
Я посещают спортивные секции в ДЮСШ или в школе	ДА 10	НЕТ 6
<p>Я хожу на секции (сколько?) _____ раз (-а) в неделю</p> <p>Мальчики - 2 чел – 0 раз, 3 чел – 3 раза, 1 чел – 4 раза, ,2 чел – 5 раз</p> <p>Девочки -3 чел – 0 раз, 1 чел – 3 раза, 1 чел – 4 раза, 1 чел – 5 раз</p>		
Я занимаюсь спортом совместно со своими родителями	ДА 9	НЕТ 8
Я участвую в соревнованиях	ДА 10	НЕТ 7
Я люблю физкультуру и спорт	ДА 17	НЕТ
<p>В неделю трачу на физкультурно-оздоровительную деятельность _____ часов (сколько всего часов?)</p> <p>Мальчики - 2чел – 1, 1 чел – 2, 1ч – 5, 1ч – 6, 1ч – 8, 1чел-9, 1чел-10, 1чел – 11</p> <p>Девочки - 1чел – 2, 1 чел – 3, 1 чел – 5, 2 чел-10, 1 чел – 15 ч</p>		

Формула здоровья

Под *здоровьем* понимают совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма человека.



Мои достижения

Моя физическая подготовленность

Контрольное упражнение	физические способности	норма	мой результат
Бег , с	скоростные		5.4
Челночный бег 3X10 м, с	координационные	10.1 –10.7	9.2
Прыжок в длину с места, см	скоростно-силовые	125 - 140	182
Наклон вперед из положения сидя, см	гибкость	6 - 9	13
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	силовые	6 - 10	14

У меня есть в классе еще подруга, Настя. Настя учится на хорошо и отлично, она так же после уроков регулярно посещает секцию по плаванию, участвует в соревнованиях. За весь учебный год Настя ни разу не болела, у нее не было пропусков школы по болезни.

Я сама болела только один раз за учебный год, пропустила 4 учебных дня.

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

«Если хочешь быть здоров»

- **Правильный режим дня – залог здоровья.**
- **Занимайся физкультурой и поддерживай фигуру.**
- **Чтобы мне здоровым быть, надо за спиной следить.**
- **Соблюдай золотые правила питания.**
- **Гигиену соблюдая, мы себя оздоравливаем.**
- **Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.**

Берегите здоровье смолоду!

Будьте здоровы!