**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**Центр детского творчества**

**г.о. г.Кумертау Республики Башкортостан**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья школьников»**

 **АВТОР: Распопова Дарья**

 **учащаяся секции «Фитнес-аэробика»**

**г. Кумертау**

**2020 г.**

**Содержание**

1.Введение………………………………………………………………….3 стр.

 2.Паспорт проекта…………………………………………………………5 стр.

3.График работы над проектом……………………………………………6 стр.

4.Организация работы над проектом………………………………………7 стр.

5.Информационно-методическое обеспечение проекта………………….8 стр.

6.Рекомендуемая литература………………………………………………9 стр.

7. Приложения………………………………………………………………10 стр.

**ВВЕДЕНИЕ**

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Здоровье - понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», - так считал Гиппократ. В наш век научно-технического прогресса это изречение не утратило актуальности.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

**Актуальность:** В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

Сохранение и укрепление здоровья человека — первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

В настоящее время в современных школах выдвигаются  высокие требования к организации  занятий физической культурой, главной задачей которых является охрана и укрепление здоровья учащихся. Работа педагогов нацелена на поддержание у учащихся бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Физическая культура - универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющее на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций.

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которым сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени - необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Здоровье требует расширения возможностей приспособления организма человека к различным жизненным ситуациям. Потребность в движениях, физических нагрузках должна стать направляющей и регулирующей силой поведения личности. Стратегия оздоровительной физкультуры состоит в том, чтобы школьник не утрачивал своего уровня физического развития, подготовленности и здоровья, достигнутого в школьные годы, а стремился поддерживать его на протяжении всей жизни.

**Паспорт проекта:**

**Тема**:«**Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья школьников**»

**Учебный предмет в рамках, которого проводится работа по проекту:** Физическая культура.

**Учебные дисциплины близкие к теме проекта:** Теоретические и прикладные аспекты методическая работа учителя физической культуры.

**Возраст учащихся, на которых рассчитан проект:** 15-16 лет.

**Состав проектной группы**: Вострикова О.Н.,Распопова Д.А., учащиеся 10 класса МБОУ СОШ № 1 «Гармония» г.Кумертау.

**Тип проекта:** информационный, внутриклассный.

**Цель проекта**: Изучить особенности физических упражнений как средство укрепление и сохранение здоровья.

**Задачи проекта:** Дать теоретическое обоснование определениям здоровья, здоровый образ жизни, физические упражнения, физическая культура, провести беседу о значение физической культуры и спорта в жизни человека.

**Сроки реализации проекта:**

**Предполагаемый продукт проекта:** Учебная презентация на тему:«**Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья школьников»**

**Критерии оценки проекта:**

* Соответствие теме;
* Глубина освоения и разработки темы;
* Оригинальность;
* Грамотная защита;

**График работы над проектом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид работы** | **Ответственный** |
| 10.09 | Анкетирование на тему: «Здоровый образ жизни» учащихся 10 класса. | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |
| 12.09 | Разработка содержания стенгазеты и презентации учащихся. Выступление с докладом: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека» в 9 классе. | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |
| 15.09 | Подготовка презентации и стен газеты. | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |
| 18.09 | Подготовка презентации.Выступление на классном часе на тему: «Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья». | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |
| 27.09 | Выпуск стен газеты. | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |
| 29. 09 | Просмотр презентации, повторное анкетирование учащихся 9 класса. | Вострикова О.Н.,Распопова Д.А. |

**Организация работы над проектом**

Класс делится на 4 группы и получают задание.

**1 группа**: готовит презентацию на тему**: «Здоровый образ жизни»**

**Требования:**Презентация должна быть не менее 15 слайдов,оформленных на одном формате, шрифт- TimesNewRoman 16,каждый слайд должен состоять из картинки и текста. Первый лист-это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название презентации, фамилии, имена авторов, год выпуска. Расстояние между строками внутри абзаца 1,5, а между абзацев-2 интервала.

**2 группа**: готовит газету на тему:**«Вредные привычки»**

**Требования:** Формат газеты А1, Расположение - горизонтальное, газета должна состоять из текстовой и изобразительной части, причем, текстовая часть преобладать. Рисунки не обязательно должны подтверждать текст, они могут его дополнять. Текст газеты должен быть написан печатными буквами и доступным языком.

**3 группа**: готовит презентацию на тему**: «Здоровье без лекарств»**

**Требования:** Презентация должна быть не менее 15 слайдов, оформленных на одном формате, шрифт- TimesNewRoman 16,каждый слайд должен состоять из картинки и текста. Первый лист-это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название презентации, фамилии, имена авторов, год выпуска. Расстояние между строками внутри абзаца 1,5, а между абзацев-2 интервала.

**4 группа**: готовит газету на тему:**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Требования:** Формат газеты А1, Расположение- горизонтальное, газета должна состоять из текстовой и изобразительной части, причем, текстовая часть преобладать. Рисунки не обязательно должны подтверждать текст, они могут его дополнять, Текст газеты должен быть написан печатными буквами и доступным языком.

**Критерии оценки:**

«5»- ставится при соблюдении всех выдвинутых требований;

«4»- ставится при наличии небольших недочетов в приготовленной презентации и газете;

«3»- ставится при наличии значительных недочетов в приготовленной презентации и газете;

«2»-не выполнение порученной работы или полное несоответствие требованиям.

**Информационно - методическое обеспечение проекта.**

Ноутбук, проектор, плакаты.

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=731495>

2. Актуальные проблемы здоровья человека // [https://infourok.ru/aktualnie-problemi-sohraneniya- 606355.html](https://infourok.ru/aktualnie-problemi-sohraneniya-%20606355.html)

3. Здоровье без лекарств //https://infourok.ru/ zdorove-bez-lekarstv-543862.html

**Приложения**

Приложение № 1

Анкета для учащихся 10 класса «Здоровый образ жизни»

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***1. Делаешь ли ты зарядку по утрам?***

Да □ Иногда□ Не делаю□

***2. Выберите любимый вид спорта?***

Футбол □

Волейбол, пионербол □

Баскетбол □

Лёгкая атлетика □

Не люблю спорт □

***3. Участвуете ли Вы в спортивных мероприятиях?***

Да, участвую □

Иногда □

Не участвую □

***4. Любите ли Вы уроки физической культуры?***

Да □ Нет □

Приложение №2

**Доклад на тему: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека»**

***Введение***

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств

Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно, как не проявлялось еще ни в какие времена, и с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к этой сутолоке, идущей вокруг, нужны определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья - основы для достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, гармоничное развитие человеческого организма. Человек должен быть сильным, ловким, быстрым в движениях, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

Скелетные мышцы составляют около половины веса тела. Для поддержания своего нормального состояния они должны систематически работать. Это положительно сказывается не только на мышечной, и но на всех других системах организма. При мышечной деятельности изменяется функциональное состояние центральной нервной системы и значительно возрастают требования к функциям органов дыхания и кровообращения.

Недостаточность двигательной активности (гипокинезия) или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности (гиподинамия) отрицательно влияют на организм. Это доказано опытами на животных и наблюдениями за людьми, у которых была ограничена двигательная деятельность. Животные, находящиеся в тесных клетках, не позволяющих им двигаться, заболевают и погибают. Люди могут жить и при отсутствии движений, но это приводит к перерождению (атрофии) мышц, уменьшению прочности костей, ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Известно, что длительный постельный режим плохо воздействует на больного. Поэтому при первой возможности врачи разрешают ему вставать. Если же это противопоказано, то назначают специальные физические упражнения, выполняемые лежа в постели.

Нередко при этом страдает сердечно-сосудистая система, Учащение сердечно-сосудистых заболеваний среди населения экономически высокоразвитых стран имеет прямую связь с гиподинамией, ставшей результатом механизации производственного и домашнего труда, развития внутригородского транспорта.

Физические упражнения необходимы человеку во все периоды жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют гармоничному развитию организма. У взрослых совершенствуют морфофункциональное состояние, повышают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Средства увеличения двигательной активности современного человека должны осуществляться путем все более широкого привлечения населения к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Выполнение физических упражнений связано с работой мышц - их сокращением, расслаблением. Различают преодолевающую, уступающую и удерживающую работу мышц. Первая характеризуется тем, что мышца при сокращении своим напряжением преодолевает сопротивление. Вторая - тем, что мышца, находясь в напряженном состоянии, постепенно растягивается, уступая действию сопротивления. Третья, удерживающая работа характеризуется отсутствием какого-либо заметно выраженного движения при наличии равновесия между напряжением мышцы и удерживаемым ею сопротивлением. Например, четырехглавая мышца бедра, располагающаяся на его передней поверхности, работает как во время приседания, так и в период поднимания, т. е. выпрямления ноги в коленном суставе. В первом случае эта мышца выполняет уступающую, а во втором случае - преодолевающую работу. Удержание тела в положении полуприседания характеризует удерживающую работу этой мышцы.

Присущая движениям человека плавность, а в случае необходимости и порывистость движений, являются результатом того, что в каждом движении принимают участие мышцы противоположного действия, мышцы-антагонисты, которые взаимно регулируют тягу друг друга. Если, например, определенная группа мышц, сокращаясь, производит то или иное движение, то другая группа мышц, мышц-антагонистов, постепенно растягиваясь, производит уступающую работу.

Чтобы мышцы могли начать производить определенную работу, необходима энергия. Она освобождается в мышцах, когда сложные по своему химическому строению вещества распадаются  на более простые. Для химических превращений в работающей мышце необходим кислород, он поступает в нее с кровью. Переносчиками кислорода в крови являются красные кровяные клетки - эритроциты, содержащие гемоглобин, способный соединяться с кислородом воздуха в легких и отдавать его тканям. Во время работы мышцы должны усиленно снабжаться кровью. Усиленный приток крови к работающим мышцам и отток крови от них связан не только с необходимостью доставки кислорода. Мышцы нуждаются в питательных веществах. Кроме того, из них удаляются углекислота и конечные продукты распада.

Систематическая мышечная деятельность повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям: например, к разному изменению температуры окружающей среды, недостатку кислорода, изменению барометрического давления, к проникающей радиации. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, могут выполнять более длительную работу при высокой температуре окружающей среды, чем не занимающиеся ими.

Спортсмены быстрее приспосабливаются к недостатку кислорода в горных условиях, легче переносят некоторые заболевания. Даже такие необычные для человека условия типа состояния невесомости или наличия перегрузок спортсмены переносят значительно лучше, чем нетренированные люди. В связи с этим при подготовке летчиков и космонавтов обязательно применяется специально разработанная система физических упражнений.

Опыты на животных показали, что те из них, которые были «тренированы» путем плавания и бега на третбаке, лучше переносят воздействие рентгеновских лучей, чем «нетренированные».

Приложение №3.

**Классный час на тему «Здоровый образ жизни»**

**Цели**: расширить представление детей о здоровом образе жизни;

способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**План.**

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Игра «Счастливый случай»
6. Заключительное слово.
7. Подведение итогов.

                                              Ход классного часа.

1. **Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»**

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

**2.Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

**Физическое здоровье** – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.**

1. **Составление таблицы «Здоровый образ человека»**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

 Что мешает людям жить долго?

**Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы  узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.