



Человек умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями не нуждается в лекарствах.

Авиценна

**Движение – кладовая жизни!**

Учебная дисциплина: Физическая культура

Автор: педагог доп.образования ДЮОЦ Денисова С.Н.

Участники: воспитанники ДЮОЦ занимающиеся фитнес аэробикой

## В школе – сидячий образ жизни



- Гиподинамия
- Слабый мышечный тонус
- Искривления осанки
- Эмоциональный стресс



Ухудшение здоровья школьников

Проблема: Сохранение здоровья школьников.

# Цели и задачи проекта:

- Дидактические цели проекта: формирование компетентности в сфере здоровьесберегающих технологий, критического мышления, навыков работы в команде, умений увидеть проблему и наметить пути её решения.
- Методические задачи: сформировать потребности в выполнении культурно-гигиенических навыков, необходимых для сохранения здоровья в условиях современной жизни, освоить представление о строении позвоночника, правильной и неправильной осанке, о положении стопы, о сердечно-сосудистой системе и выносливости, о силе мышц и гибкости тела. Научить пользоваться PowerPoint для оформления результатов, научить кратко излагать свои мысли устно и письменно.

# Основополагающий вопрос: Как сохранить своё здоровье?

## Вопросы учебной темы:

- Осанка
- Стопа
- Сердечно-сосудистая система и выносливость
- Мышечная сила и выносливость
- Гибкость тела и амплитуда движений
- Фитнес аэробика как вид спорта
- Режим дня
- Правильное питание
- Дыхательные упражнения
- Закаливание

# Вопросы и темы для исследования учащихся

- Можно ли сохранить правильную осанку, не занимаясь физкультурой и спортом?
- Зависит ли осанка от положения стопы?
- Как бороться с плоскостопием?
- Как тренировать сердце?
- Смогу ли я отжаться 100 раз, не делая регулярных силовых упражнений?
- Как победить в соревнованиях?

# Организация проекта

Сроки: 2007-2008 учебный год.

Формы организации работы учащихся:

- «Мозговой штурм» (формулирование тем исследований учеников).
- Индивидуальная и групповая работа.

Формы представления результатов исследований учащихся средствами ИКТ:

- Презентации учеников.

## Используемые ресурсы:

- <http://www.hrono.ru> (картинка)
- Хёдман А., Вуд Дж. Система Пилатеса. София, 2004 (Как оценить свою осанку?)
- <http://www.narmed.ru> (об осанке)
- <http://www.pozvonki.ru> (об осанке)
- <http://www.7ya.ru> (питание, о ЗОЖ)
- <http://spinet.ru> (строение позвоночника)
- <http://www.vitaminov.net/ru> (питание, о ЗОЖ)
- [www.kentavr-club.ru](http://www.kentavr-club.ru) (картинка: правильная осанка)
- <http://festival.1september.ru> (урок о правильной осанке)