**Введение.**

Если задать вопрос что же сейчас представляет современное общество? То ответ будет следующим, это общество в котором большую роль играет наука, знания, техника и образование. Находясь на взлете XXI века – веке передовых технологий, современный человек должен с огромной скоростью воспринимать, обрабатывать, анализировать и применять на работе или учебе большое поступление различной информации. Чтобы соответствовать всем этим требованиям необходимо, конечно, хорошее настроение, эстетичный облик и крепкое здоровье. Здоровые люди могут принести наибольшую пользу, как на предприятиях, так и в быту. Да и сам человек будет чувствовать себя в этом состоянии гораздо лучше и удовлетвореннее. Потому что здоровые работники и физически выносливые люди нужны всем, если они еще и психоэмоционально устойчивы, то это замечательно.

Нам кажется, что хорошее здоровье - наиважнейшая составляющая в любой жизни. Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия - это отражается на уровне знаний. Поэтому, чтобы приносить максимальную пользу обществу, конечно, нужно иметь крепкое здоровье и только полезные привычки. А так как все мы хотим быть успешными и в учебе и на работе (карьера, заработная плата, уважение коллег и т.д.), то нам необходимо быть здоровыми и сильными, морально устойчивыми к стрессам, закаленными, выносливыми. Поэтому, чтобы успешно справляться с ежедневными заданиями, которые ставит перед нами жизнь, мы должны заботиться о своем здоровье, следить за своим организмом.

В данной работе исследуя наш организм, мы попытаемся определить, на сколько мы физически культурные люди, соответствуем ли требованиям современной жизни и готовы ли к дальнейшему успешному развитию путем правильной организации нашей жизни.

*Проблема исследования*: В современном обществе для более результативной деятельности большинство людей уделяет особое значение умственной работе, забывая про свой организм и заботу о нем, вследствие чего появляется высокая утомляемость, негатив и агрессивность. Пропадает как общая культура человека, так и физическая.

*Объект исследования*: ученики 4 б класса Балезинской средней школы №2.

*Предмет исследования*: человеческие организмы и образы жизни учеников 4б класса.

*Цель работы*: Путем исследований определить, являемся ли мы физически культурными людьми.

*Задачи работы*:

1. Подобрать критерии и разработать модель физически культурного человека.

2. Изучение литературы и интернет источников.

3.Отредактирование информации, составление практических работ и проведение исследований.

4. Анализ полученного материала и составление выводов.

5. Подготовить презентацию для выступления по данной теме.

*Методы исследования:* анализ литературы и интернет источников, проведение практических и лабораторных работ, опрос, анкетирование, анализ полученных данных.

*Гипотеза исследования*: Мы предполагаем, что мы физически культурные люди.

**Модель физически культурного человека.**

Для того чтобы создать модель физически культурного человека нам необходимо понять что такое « физическая культура». Изучая литературу мы пришли к выводу, что физическая культура- это часть общечеловеческой культуры включающую в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знаниями о своем организме, личной гигиене, правильном питании, красивой фигуре, правильной осанке и умением все это применять в своей жизни. Исходя из всего вышеперечисленного, мы составили свою модель физически культурного человека.



Я правильно

Соблюдаю Питаюсь Соблюдаю

Личную гигиену Режим дня

Слежу Слежу

за стопами за осанкой.

(отсутствие плоскостопия)

Осанка - привычная поза человека в покое и в движении. Показатель здоровья, стройности, красоты и физического развития человека.

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата, сопровождающееся заболеванием внутренних органов.

Личная гигиена – раздел науки «Гигиена», в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека.

Правильное питание – основа здоровья, красоты и стройности тела.

Режим дня – организация и целесообразное распределение времени, а также основа нормальной жизнедеятельности организма.

**Осанка.**

Осанка – привычная поза человека в покое и в движении. Показатель здоровья, стройности, красоты и физического развития нашего тела. Человек с правильной осанкой обладает уверенностью в себе и больше привлекает внимание окружающих. Но хорошая осанка это не только красиво, но еще и залог здоровья. Если искривлен позвоночник, зажаты нервы, то это может вызвать головные боли, затруднение дыхания, нарушение кровообращения, сердечные боли и боли в спине. Давай те же разберем признаки осанки.

*Признаки правильной осанки:* голова приподнята, плечи на одном уровне, грудная клетка развернута, голова, шея и позвоночник составляет одну прямую вертикальную линию.

*Признаки неправильной осанки:* голова выдвинута вперед; плечи сведены вперед, подняты; круглая спина; живот выпячен; таз отставлен назад.

Изучив литературу, мы с помощью нашего учителя физ. культуры и медсестры выбрали тесты и провели практическую работу по определению осанки. (Приложение№1) Результаты оказались следующими:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Фамилия Имя** | **Результат практ. работы** | **Фото** |
| 1. | Артемьев Андрей | Сильное нарушение | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\андрей.jpg |
| 2. | Биянов Артем | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_121846.jpg |
| 3 | Дряхлов Роман | Сильное нарушение | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\рома.jpg |
| 4 | Жуйков Артем | Нарушение осанки | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_122124.jpg |
| 5 | Злобин Максим | Нарушение осанки | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_122143.jpg |
| 6 | Ившина Лидия | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\лида.jpg |
| 7 | Куртеева Алина | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_122036.jpg |
| 8 | Корепанов Захар | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_122002.jpg |
| 9 | Кабанов Кирилл | Нарушение осанки | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\кирилл.jpg |
| 10 | Наговицын Константин | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_122058.jpg |
| 11 | Рахманткулов Тимур | Осанка хорошая | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_121903.jpg |
| 11 | Федорова Ангелина | Незначительное нарушение осанки | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20151201_121934.jpg |
| 12 | Целоусов Лев | Сильное нарушение осанки | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG_20160331_162507.jpg |

По результатам практической работы мы видим, что в нашем классе:

У большой части класса преобладает хорошая осанка, на втором месте находятся учащиеся с сильным нарушением осанки. Третье место занимают ученики с нарушением осанки и самый маленький процент с незначительным нарушением осанки.

Что же может является *причиной нарушения осанки*? Как правило, самые банальные вещи. Первой причиной является отсутствие двигательной активности. Малая физическая нагрузка вызывает ослабление мышечного каркаса и его неспособность поддерживать правильное положение тела в пространстве. Вторая причина это плохая организация рабочего места. Например: слишком высокие стулья или столы, недостаток места на письменном столе. Нарушение питания – третья причина неправильной осанки. Недостаток органически и минеральных веществ отрицательно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата.

**Плоскостопие.**

Стопа- фундамент нашего тела, она несет нагрузку самую большую нагрузку, чем другие части тела. Чтобы выдержать такие нагрузки, как ходьба, бег, прыжки и т.д. нужна сильная, гибкая, упругая стопа. Стопа выполняет балансировочную функцию, помогая телу сохранять равновесие. Благодаря своим продольному и поперечному сводам стопа еще и амортизирует нагрузки, предохраняя от них расположенные выше коленный и тазобедренные суставы, а также позвоночный столб. Если свод стопы ослабевает, развивается плоскостопие.

Плоскостопие – заболевание опорно-двигательного аппарата, в частности стоп, сопровождающееся их изменением.

**Виды плоскостопия.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Поперечное** | **Продольное** | **Врожденное** | **Травматическое** | **Паралитическое** | **Рахитическое** | **Статическое** |
| Уплощается поперечный свод стопы. Сильная нагрузка на головки всех пяти плюсневых костей, отклонение большого пальца наружу. | Стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Длинна стопы увеличивается. | Установить ранее 5-6 летнего возраста невозможно. | Последствие перелома лодыжек, пяточной кости и предплю-сневых костей | Результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц начинающихся на голени. | Обусловленно нагрузкой тела на ослабленные кости стопы. | Возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связачного аппарата и костей. Причины: увеличение массы тела, работа стоя, ношение неудобной обуви. |

Мы решили провести исследование и определить есть ли у нас заболевание стопы. Прочитав литературу, мы выбрали наиболее удобный метод для определения плоскостопия (Приложение №2) и пришли к следующим результатам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Фамилия Имя** | **Результат практ. работы** | **Фото** |
| 1. | Артемьев Андрей | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Рабочий стол\Новая папка (2)\МАРИНА\работа комп\проектная деятельность\я физ культурный человек\плоскостопие\сайт 002.jpg |
| 2. | Биянов Артем | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\сайт 002.jpg |
| 3 | Дряхлов Роман | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Рабочий стол\Новая папка (2)\МАРИНА\работа комп\проектная деятельность\я физ культурный человек\плоскостопие\сайт 002.jpg |
| 4 | Жуйков Артем | Отсутствие плоскостопия | D:\исследовательская работа 4 класс\сайт 002.jpg |
| 5 | Злобин Максим | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\003.jpg |
| 6 | Ившина Лидия | Отсутствие плоскостопия | D:\исследовательская работа 4 класс\сайт 004.jpg |
| 7 | Куртеева Алина | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\сайт 002.jpg |
| 8 | Корепанов Захар | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Рабочий стол\Новая папка (2)\МАРИНА\работа комп\проектная деятельность\я физ культурный человек\плоскостопие\сайт 002.jpg |
| 9 | Кабанов Кирилл | Отсутствие плоскостопия | D:\исследовательская работа 4 класс\сайт 006.jpg |
| 10 | Наговицын Константин | Отсутствие плоскостопия | D:\исследовательская работа 4 класс\сайт 004.jpg |
| 11 | Рахманткулов Тимур | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\сайт 002.jpg |
| 12 | Федорова Ангелина | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Рабочий стол\Новая папка (2)\МАРИНА\работа комп\проектная деятельность\я физ культурный человек\плоскостопие\сайт 002.jpg |
| 13 | Целоусов Лев | Отсутствие плоскостопия | C:\Documents and Settings\Марина\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\003.jpg |

**Результаты исследования плоскостопия.**

По итогам практической работы мы видим, что в нашем классе нет ребят с плоскостопием. Тем не менее нам необходимо выяснить причины этого заболевания, т.к. болезнь очень распространенная и мы не можем гарантировать что никогда ею не заболеем.

*Причины плоскостопия*.

1. Ношение обуви плохого качества, слишком узкая или маленькая обувь.
2. Избыточный вес.
3. Ослабленность связок и мышц стоп, обусловленная отсутствием соответствующих нагрузок.
4. Особенности деятельности, обуславливающие чрезмерные физические нагрузки.
5. Наследственность.

**Личная гигиена.**

Слово гигиена произошло от греческого слова hygieinós, что в переводе означает здоровье. Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды. Личная гигиена - это основа физически культурного человека, т.к человек следивший за своим внешним видом во первых более здоровый, во вторых уверен в себе, а в третьих более к себе располагает.

Только соблюдая правила гигиены, т. е. правила ухода за своим телом можно оставаться красивым, внешне ухоженным, здоровым человеком

Правила эти просты, давайте попытаемся написать о них поподробнее.

* Умываться утром и вечером, используя средства личной гигиены или принимать душ.
* Чистить зубы не менее 3 минут, 2 раза в сутки утром и вечером . Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
* Иметь всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
* Своевременно подстригать ногти. Не грызть их.
* Ежедневно менять носки и нижнее белье.

Выбрав самые элементарные правила, мы провели опрос среди учеников нашего класса. Результаты оказались следующими:

1. Чистите ли вы зубы 2 раза в сутки?

Всегда- 4 чел.

иногда-8 чел.

никогда – 1 чел.

1. Моете ли вы руки перед едой?

Всегда – 11 чел.

Иногда – 1чел

1. Носите ли вы носовой платок?

Всегда- 3 чел.

Иногда – 4 чел

Никогда – 5 чел.

1. Грызете ли вы ногти?

Всегда – 0 чел

Иногда – 7 чел

Никогда – 5 чел

1. Меняете ли вы носки каждый день?

Всегда – 8 чел.

Иногда – 3 чел.

Никогда – 1 чел.

По итогам опроса мы видим, что далеко не все учащиеся придерживаются правил личной гигиены и заботятся о своем здоровье и внешнем виде, но тем не менее 5 человек стараются придерживаются правил личной гигиены, а 7 человек из класса не всегда соблюдают правила.

Опрос учеников 4б класса по разделу «Личная гигиена».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО/вопрос | 1.Чистите ли вы зубы 2 раза в сутки? | 2. Моете ли вы руки перед едой? | 3.Носите ли вы носовой платок? | 4. Грызете ли вы ногти? | 5. Меняете ли вы носки каждый день? | Вывод |
| Артемьев Андрей | всегда | иногда | никогда | иногда | иногда | Не всегда соблюдает |
| Биянов Артем | иногда | всегда | всегда | никогда | всегда | Соблюдает |
| Дряхлов Роман | иногда | всегда | никогда | никогда | иногда | Не всегда соблюдает |
| Жуйков Артем | никогда | всегда | иногда | иногда | иногда | Не всегда соблюдает |
| Злобин Максим | иногда | всегда | никогда | иногда | всегда | Не всегда соблюдает |
| Куртеева Алина |  |  |  |  |  |  |
| Корепанов Захар | иногда | всегда | всегда | иногда | всегда | Соблюдает |
| Кабанов Кирилл | иногда | всегда | никогда | иногда | всегда | Не всегда соблюдает |
| Ившина Лидия | всегда | всегда | иногда | никогда | всегда | Соблюдает |
| Наговицын Константин | иногда | всегда | иногда | никогда | всегда | Соблюдает |
| Рахманткулов Тимур | всегда | всегда | всегда | никогда | всегда | Соблюдает |
| Федорова Ангелина | всегда | всегда | никогда | иногда | никогда | Не всегда соблюдает |
| Целоусов Лев | иногда | всегда | иногда | иногда | всегда | Не всегда соблюдает |

**Режим дня.**

Режим дня – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы, учебы и для отдыха. Режим это не только соблюдение распорядка дня , но и здоровый образ жизни: зарядка, закаливание, занятие спортом, правильное питание и правильный отдых. В зависимости от предпочтений и возможностей у каждого человека свой режим дня. Но при правильном составлении распорядка дня нужно учитывать определенные требования.

*Требования к режиму дня.*

1. Чередование умственного труда с физической активностью.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры.
5. Прогулки, игры на свежем воздухе.
6. Определенное время для приготовления домашнего задания.

Узнав основные требования к режиму дня мы составили вопросы для определения режима дня у наших одноклассников.