



ГКОУ СКОШИ № 31

Проектная работа
по здоровьесбережению
«Движение— это жизнь».
Обучающихся: 4А класса
Чуприненко Никиты,
Крупичёва Александра
Руководители проекта:
учителя
Козлович С.А.
Феокитистова Л.Н.

- **«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».**
Анджело Моссо

Роупджампинг: поднятие и спуск с трубы.



**Цель: Приобщаться к здоровому образу жизни,
физически развиваться и укреплять своё здоровье.**



Задачи:

Расширить знания по теме. Составить комплекс упражнений.

Развивать свои физические способности и качества. Быть сильным и ловким.

Укреплять своё здоровье.



Наша гипотеза:

Действительно ли комплекс физических упражнений помогает сохранить работоспособность, укрепить здоровье и приносит полноценную, радостную жизнь?



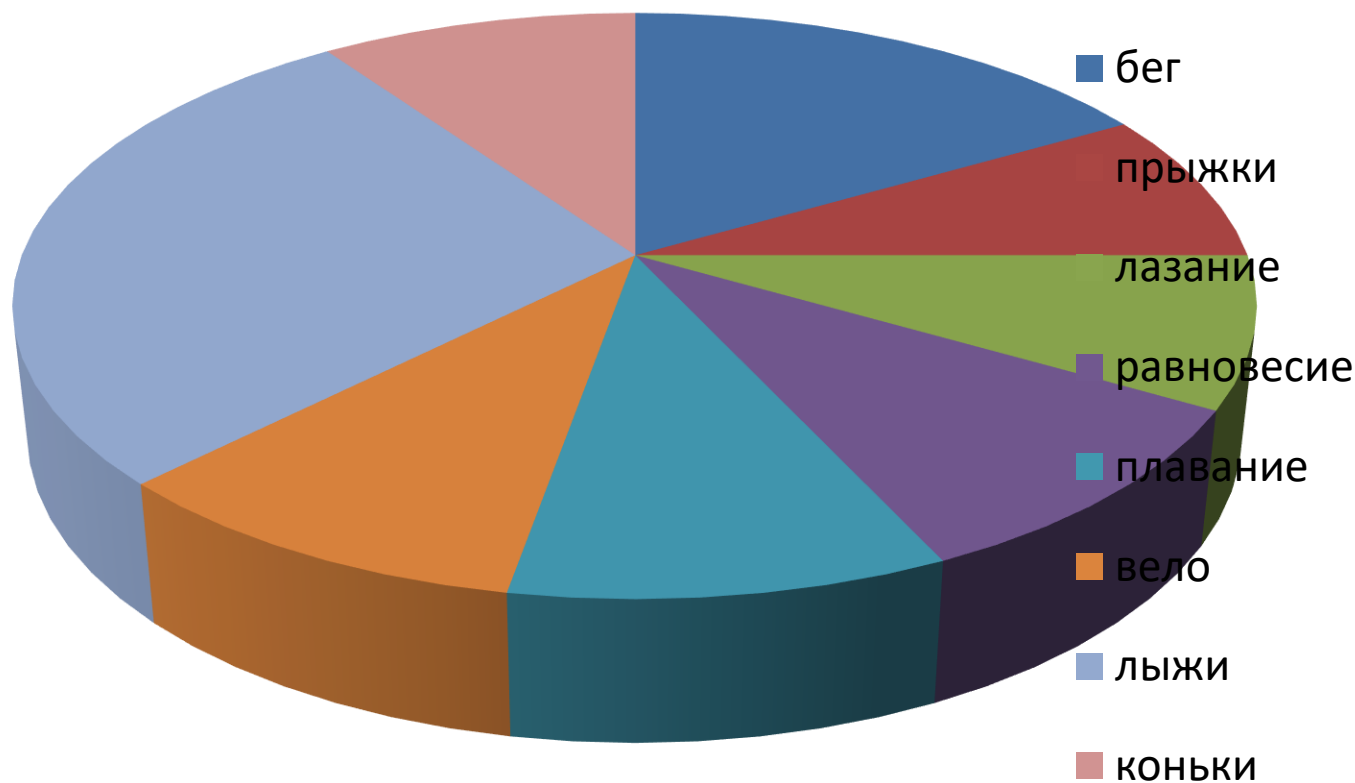
Этапы нашей работы



Наши консультации



Социологический опрос



Бег - 60%
Прыжки - 30%
Лазание - 30%
Равновесие - 35%
Плавание - 35%
Вело - 35%
Лыжи - 45%
Коньки - 30%

Выводы:



Мой дневник достижений

<i>Мои результаты до занятий комплексом физ. упражнений</i>	<i>Мои результаты после занятий комплексом физ. упражнений</i>
Базовые знания по теме. Участие только в школьных предметных неделях Успеваемость по предметам: 5,4,5,5,4,5. Выполнение домашнего задания - .0.ч. 40 мин.	Расширил знания по теме. Участие в городских олимпиадах и конкурсах – призёр, дипломант. Успеваемость по предметам : 5,5,5,5,5,5. Выполнение домашнего задания - .0.ч. 20 мин.
<i>Физические способности:</i> Бег-3 по 5 метров = 10 сек Прыжки с места – 20 см Наклон вперёд из положения сидя – 7см Лазание - не умел Плавание - не умел Лыжи - часто падал не мог удержаться при спуске на повороте. Коньки - не умел стоять на льду, удерживать равновесие. <i>Физические качества:</i>	<i>Физические способности:</i> Бег- 3 по 5 м = 8,3 сек Прыжки с места – 30 см Наклон вперёд из положения сидя – 7см Лазание - научился лазать Плавание - научился плавать Лыжи - катаюсь на время, участвую в школьных состязаниях. Коньки – свободно стою на льду, катаюсь.

<p>Сила - слабость, вялость</p> <p>Быстрота - медлительность</p> <p>Выносливость - утомляемость</p> <p>Неуклюжесть</p>	<p>Активность</p> <p>Стабильность в преодолении нагрузки</p> <p>Выносливость, увеличение работоспособности</p> <p>Ловкость</p>
<p>Количество дней по болезни за второе полугодие 2016 - 2017г. – 65ч</p>	<p>Количество дней по болезни за первое полугодие 2017 -2018г. – 42ч.</p>

Наша гипотеза подтвердилась



Список литературы и использованных сайтов

- Учебник В.И.Лях «Физическая культура» 1- 4 классы.
- Гай Хедрикс «Сознательное дыхание. Дыхательные упражнения для здоровья,самосовершенствования и снятия стресса» 2003
- <http://www.timesaver.ru/articles/a1683.php>
- <https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/step-aerobika-bazovye-shagi>