Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ГИПОДИНАМИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?»

Автор работы:

Пивоварова Ксения 9«В» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2022 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

#

# Введение

**Актуальность работы**: В следствии освобождения человека от физического труда прогресс дарит множество совершенных приспособлений способных избавить от любой физической нагрузки - это делает человека слабее, поэтому во всём мире растёт движение за здоровый образ жизни. Нам бы хотелось привлечь этим проектом внимание лицеистов к проблеме недостатка двигательной – активности. Ведь нам лицеистам так хочется хорошо поесть и отдохнуть и иногда чрезмерно.

**Цель работы:** оформить буклет «Гиподинамия – что это такое?»

**Задачи:**

1. Дать определение, что такое гиподинамия?

2. Влияние гиподинамии на здоровье человека и её основные признаки.

3. Сформулировать основные методы профилактики гиподинамии.

**Объект проекта:** Тело человека**.**

**Предмет проекта:** Двигательная активность человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

**Гиподинамия-**это недостаточность двигательной активности, отсутствие физических нагрузок, обусловленная образом жизни, профессиональной деятельностью, либо длительным постельным режимом.

Гиподинамия является «болезнью цивилизации».[1]

**Влияние гиподинамии на здоровье человека**

1. Ослабление иммунитета.
2. Гипотрофия мышц.
3. Ухудшение зрения.
4. Остеохондроз, радикулит.
5. Лишний вес.
6. Геморрой.

**Основные признаки гиподинамии**

* Чувство сонливости и вялости.
* Нервозность и плохое настроение.
* Быстрое утомительность и лёгкое недомогание.
* Отсутствие или повышение аппетита.
* Бессонница, снижение уровня работоспособности.

**Профилактика гиподинамии**

Регулярная умеренная физическая активность, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, простая ходьба или занятия спортом имеет весомое преимущество для здоровья:

· состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы - улучшается;

· состояние костей и функциональное здоровье – улучшается;

· снижается риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, а также депрессии;

· снижается риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;

· улучшается в основе энергетического обмена организм, что служит поддержанию нормального веса. [2]

 **Практическому ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет значительно сэкономит время на поиск и просмотр информации, теперь это можно сделать без доступа в интернет. Так же он пригодится для самостоятельных и групповых занятий.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрала 3х колоночный буклет, так как расположение информации в нём более

выгоднее в плане наглядности.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2007 год, Word Publisher, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в Word Publisher, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Виды, упражнений и определений включены в буклет:

1-я часть: Титульный лист расположено название буклета «Гиподинамия – что это такое?» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Расположена символика лицея-интерната, наименование организации.

3-я часть: Адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

 На развороте буклета находится рисунок по теме гиподинамия.

1-я часть: Дано определение гиподинамии, признаки гиподинамии

2-я часть: Влияние гиподинамии на здоровье человека.

3-я часть: К каким заболеваниям приводит недостаточная физическая активность,

**Заключение**

1. Гиподинамия-это недостаточность двигательной активности, отсутствие физических нагрузок.

2. При гиподинамии происходит обострение хронических заболеваний, гиподинамия становится причиной возникновения новых патологий, что в дальнейшем и «убивает» человека.

3. Профилактика гиподинамии- регулярная умеренная физическая активность.

Постоянные физические занятия снижают уровень заболеваемости, положительно влияют на психику человека (внимание, память, мышление), способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств (настойчивости, воли, трудолюбия), вырабатывают активную жизненную позицию.

**Список литературы**

1.Википеия, Гиподинамия [Электронный ресурс ]// Википедия Свободная энциклопедия. URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия/](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F/) (дата обращения 01.02.2022)

2.Вестник, Гиподинамия – причины, признаки, симптомы и профилактика [Электронный ресурс ]// Вестник Познавательный журнал. URL : <https://vestnik.icdc.ru/life/3134-gipodinamiya-prichiny-priznaki-simptomy-i-profilaktika/> (дата обращения 01.02.2022)