

Краевое государственное бюджетное учреждение

"Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей "Детский Дом №32"

Рассмотрено и принято  
решение педсовета

Протокол № 1

28 "09" 2020г.



Утверждаю  
Директор КГБУ Детский дом 32  
Волошина Е.Ю.  
"28" 09 2020г.

## Проект исследования

"Мониторинг физического развития детей"  
Проект по сопровождению замещающих семей:

Руководитель:

Инструктор по спорту

Бабаев Виктор Иванович.

Хабаровский край  
с.Некрасовка  
2020г.

## **Пояснительная записка.**

Ключевая проблема современного общества - низкая физическая подготовка детей, ослабленное здоровье, малоподвижный образ жизни, нарушение режима учебы и отдыха, слабое знание о личной гигиене, строении организма и не умение организовать свою физическую подготовку. По этому основными приоритетами нашего общества является- сохранение и укрепления здоровья детей, воспитание в традициях здорового образа жизни, привитие с раннего возраста навыков физической культуры.

**Человек** - высшее творение природы, но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере одному требованию - быть здоровым.

А.А.Леонов.

**Здоровье** - самый драгоценный дар, который он получает от природы.

В.А.Коростелев.

## **Паспорт проекта исследования:**

**Вид проекта:** -теоретический (беседы, рассказ)  
-практический (пробы, тесты, показ).

**Участники проекта:** дети из замещающих семей в возрасте от 5-17лет и их родители.

**Продолжительность проекта:** 01.01.2020г.по 31.12.2020г.

**Проблема проекта:** Низкая физическая подготовка.

- Причины:**
1. Малоподвижный образ жизни.
  2. Занятия спортом поменялись на занятия с компьютерными играми и телефонами.
  3. Не понимание родителей и детей о значении физических упражнений на организм ребенка.
  4. Слабый контроль со стороны родителей на занятие ребенка спортом.
  5. Неблагополучные семьи.
  6. Нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса.
  7. Отсутствие у школьников гигиенических навыков и наличие вредных привычек.

**Автор проекта:** Инструктор по спорту Бабаев В.И.



Тема физического развития детей в настоящее время - ключевая проблема из-за того, что низкая физическая подготовка, слабое здоровье, малый подвижный образ жизни, не умение самостоятельно организовать свою физическую подготовку, низкий уровень знаний о своем анатомическом строении организма и истории спорта. Тема о слабой физической подготовке детей - неисчерпаемая, она интересует многих. Ведь спорт и здоровье это целый мир со своей историей, мифологией и философией. Эта тема в настоящее время актуальна, особенно для детей и подростков, а также для их родителей.

Мониторинг физического развития делится на два направления:

-медицинского обследования и физического испытания.

Медицинское обследование - это антропометрические данные ребенка (рост, вес, ЖЕЛ, ЧСС, АД, время задержки дыхания (проба Штанге), функциональные пробы Руфье - определение пульса за 15сек без нагрузки и с нагрузкой 30приседаний с выбрасыванием рук вперед за 45сек, затем подсчитывается пульс. Это все методы экспресс-оценки состояния здоровья ребенка в баллах.

23-25- высший, 19-22-выше среднего, 14-18- средний, 10-13 ниже среднего, 5-9- низкий уровень здоровья.

Физические испытания - (пробы и тесты) определение уровня физического развития школьника или его физических способностей:

-выносливости-бти минутный бег на расстояние;

-координационные- челночный бег 10х3, 20х5, прыжки через гимнастическую скамейку кол. раз за 15сек;

-скоростно-силовых -прыжки в длину с места и с разбега;

-силовые - отжимания лежа на полу кол. раз, подтягивание кол. раз, пресс за 1мин.

-гибкость - наклоны вперед из положения сидя на полу ноги врозь кол. раз;

-скоростные-бег-30м, 60м, 100м.

Уровень физической активности определяется суммой баллов деленной на количество испытаний или проб и получаем средний балл физического развития.

Мониторинг физического развития можно проводить по:

двигательным пробам - 20 приседаний за 30сек ;

-2 мин.бег на месте в темпе 140шагов в минуту плюс проверка пульса, он должен быть в пределах 25%-30%, это состояние хорошее;

-броски и ловля мяча в максимальном темпе в течении 30сек;

-удержание спины лёжа на животе с поднятыми ногами и головой за 25сек.



**Проект исследования** возник после проведенного мониторинга физического развития детей по спортивным тестам, пробам и испытаниям. И выявил низкий уровень физической подготовки и знаний истории и видов спорта, о роли влияния физических упражнений на организм ребенка.

**Идея проекта:** Отследить физические качества детей из замещающихся семей, составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики и формировании правильной осанки, программу на восстановление недостающих знаний умений и навыков, через комплекс физических упражнений и занятия на тренажерах.

**Цель исследования:** Привитие детям с раннего возраста навыков физической культуры, воспитание подрастающего поколения в традициях здорового образа жизни.

**Задачи проекта:** 1. Крепкое здоровье.

2. Хорошее физическое развитие.

3. Содействовать гармоническому, физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

4. Коррекция и компенсация нарушения физического развития доступными средствами физической культуры.

5. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота, точность, ритм и равновесие), кондиционных (скоростно-силовых, силовых, выносливости и гибкости) качеств.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**Методы исследования:** -теоретический (вопрос-ответ, обобщения);  
-практический (наблюдений, повторений, )

**Актуальность проекта:** Создать все условия для максимально возможного для каждого ребенка физического развития, компенсации отклонений в развитии, что обеспечит возможность социальной адаптации детей из замещающихся семей в настоящем и интеграцию в общество в будущем.

**Основные мероприятия актуальности проекта.**

1. Проведение бесед на знание своего организма, влияние физических упражнений на организм ребенка и влияние вредных привычек.

**Темы:** "Что такое человеческий организм?"

"Влияние физических упражнений на детский организм".

"Роль утренней гигиенической гимнастики в повседневной жизни школьника".  
"Личная гигиена." "Вредные привычки."

2. Проведение мониторинга по пробам, тестам и испытаниям (выносливость, силовые, гибкость и скоростно-силовые).
3. Включить в занятия дополнительно физические упражнения на силу, гибкость и выносливость.
4. Проведение соревнований по дартсу, теннису, шашкам и силовым видам.
5. Получить углубленные знания по истории спорта летних и зимних видов.
6. Повести соревнования: родитель - ребенок, ребенок - ребенок.
7. Составить комплекс упражнений на формирование правильной осанки и утренней гимнастики.
8. Проводить закаливающие процедуры на свежем воздухе. Катание на лыжах и коньках. Выполнение утренней гимнастики с открытым окном.
9. Ознакомить детей с методами самостоятельных занятий.
10. Изучить физкультурные термины. Что такое физические качества и какова их роль на организм ребенка? (координационные и кондиционные).
11. Изучить правила техники безопасности и комплекс упражнений при занятиях на тренажерах.
12. Провести спортивный праздник "Папа, мама, я - спортивная семья!"

#### **Планируемые результаты:**

1. Крепкое здоровье.
2. Хорошее физическое развитие.
3. Сформировать двигательные навыки и умения.
4. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены.
5. Сформировать правильное понятие режим дня, учебная, трудовая и физическая деятельность.
6. Воспитание нравственных, интеллектуальных, духовных, психических качеств и свойств личности.