МБОУ «Кромская НОШ»



**«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**ПРОЕКТ**

База выполнения проекта: группа детей, занимающихся ЛФК

 Авторы проекта: Батурина Лариса Анатольевна,

 инструктор физической культуры

 Толпекина Елена Владимировна,

 учитель начальных классов

«Здоровье — утверждал академик И.П. Павлов — это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

         Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, так как у ребенка происходят кардинальные изменения в привычном укладе жизни, он осваивает новую социальную роль «ученик».

         Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. В настоящее время только 10% школьников можно назвать здоровыми. Остальные дети к моменту поступления в школу имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Плохое состояние здоровья у слабоуспевающих детей - главная причина отставания в учебе. Из-за болезни часто пропускаются уроки, ощущается недомогание и во время занятий, повышается утомляемость, теряется интерес к происходящему на уроке.

Очень важно своевременно выявить детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Такие дети по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Именно для данной категории детей в нашей школе организованы уроки ЛФК.

 ЛФК – это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнения заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима. Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, т.е. движения, специально организованного и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. ЛФК играет существенную роль в формировании и коррекции развития ребенка.

Чтобы урок ЛФК не являлся рутинным мероприятием, мы используем различные методы и формы работы с больными детьми, имеющие разностороннюю педагогическую направленность. Одной из таких форм работы является реализация проекта «лучики здоровья», который посвящен *проблеме физической и эмоциональной коррекции состояния здоровья детей, отнесенных к специальной медицинской группе.*

Данная проблема является актуальной, так как забота о здоровье подрастающего поколения является приоритетным направлением работы современной школы, а вовлечение детей с отклонениями в здоровье в оздоровительную физкультурную деятельность способствует коррекции состояния здоровья, а, следовательно, и успешности в обучении.

*Девиз нашего проекта:*Здоровый ребенок – успешный ребенок!

*Объект проектной деятельности:* коррекция отклонений здоровья детей

*Предмет проектной деятельности:* способы, формы и методы работы над формированием элементов ценностного отношения к здоровью, к пониманию значения лечебной физкультурной деятельности для коррекции отклонений в здоровье.

*Цель проекта:* создание нетрадиционной методики работы над коррекцией отклонений в здоровье детей, отнесенных к специальной медицинской группе, занимающихся ЛФК.

Данную цель будет решаться через следующие *задачи*:

1.Создание условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ, содействия полноценному физическому развитию

2.Создание условий, способствующих эмоциональному благополучию больного ребенка.

3. Предоставление возможности диагностировать физическое состояние ребёнка, обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья, коррекции физического развития и совершенствования физической подготовленности.

4.Создание условий для полноценного физического развития детей с от­клонениями в состоянии здоровья и физическом развитии .

5. Создание банка данных по наглядной агитации для пропаганды здорового образа жизнии коррекции уже существующих проблем со здоровьем

6. Обеспечение условий для изучения семейных отношений, психологического климата в семье, роли семьи в оздоровлении ребенка посредством физической культуры

Для достижения цели и решения задач проекта разработан *поэтапный план:*

- выявить контингент учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе

- разработать и внедрить нетрадиционные формы и методы работы, направленные на формирование осознанного отношения к своему здоровью, и способам коррекции отклонений в здоровье

- разработать и сформировать способы контроля успешности корригирующих мероприятий

*Гипотеза:* создание нетрадиционной методики работы над коррекцией отклонений в здоровье детей, отнесенных к специальной медицинской группе, занимающихся ЛФК, возможно при соблюдении ряда условий: определение методических средств и форм работы в данном направлении; целесообразность и успешность их применения; положительные результаты работы в данном направлении.

 В рамках реализации проекта будем опираться на следующие *ресурсы:*

* Совместная деятельность инструктора физической культуры (учителя ЛФК) и учителя физической культуры, как творческой группы единомышленников
* Интернет-ресурсы
* справочная, научно-популярная, энциклопедическая литература;
* материально-техническое обеспечение.

*Проект предполагает достижение поставленной цели и задач в несколько этапов:*

1. Диагностический: анализ литературы по проблеме; определение методик диагностики; определение состава участников проекта;

Сроки реализации: сентябрь – октябрь 2013г

1. Практический: мониторинг состояния здоровья детей, посещающих ЛФК; организация консультаций для родителей по проблеме коррекции здоровья детей, имеющих те или иные заболевания; вовлечение детей, занимающихся в группе ЛФК в общешкольную внеурочную развлекательно-спортивную деятельность; подготовка материалов к оформлению стенда «Твое здоровье»; составление комплексов упражнений направленных на коррекцию проблем со здоровьем; просмотр фильмов и презентаций по теме оздоравливающей направленности физкультуры;

 Сроки реализации: ноябрь- апрель 2014г

1. Завершающий: обобщение результатов проекта; мониторинг и сравнительный анализ деятельности в рамках проекта; выводы о целесообразности и эффективности проекта. Сроки реализации: май – июнь 2014г

*Мотивация учащихся в процессе реализации проекта.*

Групповая форма учебной деятельности создает лучшую мотивацию, чем индивидуальная. Групповая форма "втягивает" в активную работу даже пассивных, слабо мотивированных уч-ся, т.к. они не могут отказаться выполнять свою часть работы, боясь осуждения своих товарищей. Кроме того, подсознательно возникает установка на соревнование, желание быть не хуже других. Важно, чтобы в оценке давался качественный, а не количественный анализ деятельности уч-ся, подчеркивались положительные моменты.

При работе над проектом, мы использовали такие методы мотивации:

* **Эмоциональные** (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, удовлетворение желания быть значимой личностью.)
* **Познавательные** (опора на жизненный опыт, познавательный интерес; создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.)
* **Волевые** (формирование ответственного отношения к полученному заданию, самооценка деятельности , рефлексия, прогнозирование будущей деятельности.)
* **Социальные** (создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность в результатах коллективной работы.)

*Планируемые результаты проекта:*

- обобщение теоретических материалов по проблеме, целесообразность и эффективность их практического применения

- разработка нетрадиционных форм и методов работы по оздоровлению детей, отнесенных к специальной медицинской группе

- привлечение внимания учащихся, посещающих традиционные общеобразовательные уроки физкультуры, к проблеме здоровьесбережения

- формирование осознанного отношения к самооздоровлению посредством выполнения физических упражнений как общеразвивающих, так и специальных

- оформление результатов деятельности в рамках реализации проекта

- создание положительного эмоционального настроя

- вовлечение родителей в образовательный процесс

- формирование положительного имиджа школы

*ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ,*

*КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА.*

|  |  |
| --- | --- |
| Риск | Пути устранения |
| Пассивность участников проекта: учителей, детей, родителей, отсутствие у родителей культуры здорового образа жизни | Усиление пропаганды ЗОЖ на основе адресной помощи, средства информации(оформление стенда, индивидуальные консультации специалистов; родительские собрания; тематические выставки);спортивные досуги с родителями;дни «открытых дверей»; |
| Пропуски учебных занятий по болезни | диспансеризация;профилактические прививки;витаминизация;    проветривание помещений;фитотерапия;проведение бесед со школьниками и их родителями |
| Недостаток финансирования проекта, особенно на средства ЛФК и тренажеры | привлечение посильной помощи родителей, спонсорской помощи,  |

Для детей проект интерпретирован в форме игры «Здоровое солнышко», которая будет разделена на несколько блоков, взаимосвязанных между собой :

1. Давайте познакомимся. (Знакомство детей, посещающих ЛФК, между собой и с преподавателем; знакомство с работой кабинета, расписанием занятий; и т. д.)
2. Что я знаю о здоровье. (Беседы; просмотр презентаций; Игра «Путешествие в страну Здоровья»; Оформление стенда)
3. Мое здоровье в моих руках. (Подвижная игра-инсценировка фрагмента стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»; разучивание комплексов упражнений
4. Я – частичка целого. (участие детей группы ЛФК в различных развлекательно-спортивных общешкольных мероприятиях; Тренинг «Понимаем без слов»)
5. Мои успехи. (мини-отчет «Чему я научился за год»; рисунки; разработки упражнений для составления комплексов; оформление уголка здоровья)

*Литература*

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/Науч. ред. Г.А. Халемский. - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. - М.:АРКТИ, 2006. -
3. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера. 2009.
4. Назаренко Л.Д. оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 240 с. - (Б-ка учителя физической культуры)
5. Сраковская В Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. - 2-у изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1987.
6. http://lechfk.narod.ru/osanka.html - ЛФК нарушений осанки

ПРИЛОЖЕНИЕ

План работы группы ЛФК в рамках реализации проекта «Лучики здоровья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | Блок | Форма проведения | Дата  |
| Диагностика. | Давайте познакомимся. | Совместная деятельность учителя ЛФК и медсестры по выявлению нарушений здоровья. | Сентябрь2013г |
| Игра «Как меня зовут» | Давайте познакомимся. | Игровая, групповая | Сентябрь2013г |
| Беседа «Как мы будем заниматься» | Давайте познакомимся. | групповая | Сентябрь2013г |
| Составление таблички «Мое расписание» | Давайте познакомимся. | индивидуальная | Сентябрь2013г |
| Знакомство с комплексами упражнений | Давайте познакомимся. Мое здоровье в моих руках. | подгрупповая | Октябрь2013 |
| Досуг «Осенняя пора-здоровья полна» | Мое здоровье в моих руках. Я – частичка целого. | общешкольная | Октябрь 2013 |
| Спортивный праздник «Малые олимпийские игры» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповая | Октябрь2013 |
| Консультация для родителей «Закаливание организма школьника» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповая | Октябрь2013 |
| Беседа «Глаза – главные помощники человека» | Что я знаю о здоровье. | групповая | Ноябрь2013 |
| Игра «Соревнование гусениц» | Мое здоровье в моих руках.  | групповая | Ноябрь2013 |
| Консультация для родителей «Все про ЛФК» | Давайте познакомимся. | групповая | Ноябрь2013 |
| Соревнование «Веселые старты» | Я – частичка целого. | общешкольная | Декабрь2013 |
| Подвижная игра-инсценировка фрагмента стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» | Мое здоровье в моих рукахЧто я знаю о здоровье. | групповая | Декабрь 2013 |
| Игра – аттракцион «Футбол раков» | Мое здоровье в моих руках. | групповая | Декабрь2013 |
| Беседа «Лыжи – наши друзья» | Что я знаю о здоровье.Мое здоровье в моих руках. | групповая | Январь2014 |
| Игра на лыжах «Прокладка железной дороги» | Мое здоровье в моих руках. | групповая | Январь2014 |
| Беседа «Чтобы уши слышали» | Мое здоровье в моих рукахЧто я знаю о здоровье. | групповая | Январь2014 |
| Мастерская «Рукоделкина» | Помощь в ремонте спортинвентаря | Индивидуальная работа с родителями | Январь2014 |
| Конкурс рисунков «Мы на лыжах занимались» | Мои успехи. | индивидуальная | Февраль2014 |
| Игра – практикум « Учимся определять правильную осанку» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповая | Февраль2014 |
| Беседа «Мы осанку сохраним если спинку распрямим» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповая | Февраль2014 |
| Спортивный праздник «А ну-ка, мальчики!» | Я – частичка целого. | общешкольный | Февраль2014 |
| Спортивный праздник «А ну-ка, девочки!» | Я – частичка целого. | общешкольный | март2014 |
| Консультация для родителей «Нет! Вредным привычкам» | Мое здоровье в моих руках. | групповой | март2014 |
| Тренинг «Понимаем без слов» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | подгрупповой | Март2014 |
| Игра «Это я, это я…» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповой | Март2014 |
| Беседа «Почему болят зубы?» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповой | Апрель2014 |
| Брейн-ринг «правила для здоровых зубов» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповой | Апрель2014 |
| Практикум «мы умеем чистить зубы» | Мои успехи. | групповой | Апрель2014 |
| День здоровья «Весенние забавы» | Я – частичка целого. | общешкольный | Апрель2014 |
| Беседа «Сон- лучшее лекарство» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповой | Май2014 |
| Тренинг «Улучшаем настроение» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | групповой | Май2014 |
| Работа с карточками «Узнаем эмоции» | Мое здоровье в моих руках. Что я знаю о здоровье. | подгрупповой | Май2014 |
| мини-отчет «Чему я научился за год» | Мои успехи. | групповой | Май2014 |
| Оформление уголка здоровья | Мои успехи. | групповой | Май2014 |
| Спортивный праздник «будем дружбой дорожить, чтоб в игре победить» | Мои успехи.Я – частичка целого | общешкольный | Май2014 |
| диагностика | Мои успехи. | Совместная деятельность учителя ЛФК и медсестры по выявлению нарушений здоровья. | Июнь 2014 |

*Обобщение результатов реализации проекта:*

Работа по реализации данного проекта строится на основе диагностики, которую провели разработчики проекта с участием медицинской сестры.

Общее количество занимающихся на сентябрь 2013г – 30чел

Из них: нарушения опорно-двигательного аппарата – 10 чел

 Пиелонефрит – 3 чел

 Астигматизм – 3чел

 Астма – 4 чел

 Сахарный диабет – 1 чел

 Заболевания сердца – 7 чел

 Эписиндром – 1 чел

 ВСД –1чел

Общее количество занимающихся на май 2014г – 27чел

Из них: нарушения опорно-двигательного аппарата – 8 чел

 Пиелонефрит – 2 чел

 Астигматизм – 3чел

 Астма – 4 чел

 Сахарный диабет – 1 чел

 Заболевания сердца – 7 чел

 Эписиндром – 1 чел

 ВСД –1чел

Производя сравнительный анализ показателей, можно отметить положительную динамику:

Общее число занимающихся ЛФК сократилось на 10%

Заболевание пиелонефритом на 3%

Заболевания опорно-двигательного аппарата на 4%

**Рис 1. Сравнительный анализ показателей распределения детей по заболеваниям**



**Рис 2. Динамика количества пропусков детей, посещающих ЛФК, по болезни за 2012-2013г и 2013-2014г**

Результаты, представленные на рисунке 2, показывают, что во всех классах наблюдается прогресс динамики пропусков детей, посещающих ЛФК, в среднем на 5%.

Наряду с положительными моментами в работе по реализации проекта, остается определенный процесс обучающихся, нуждающихся в пристальном внимании со стороны родителей, медиков.

Дальнейшая работа по организации деятельности ЛФК будет строится на основе результатов, полученных в ходе реализации данного проекта.

*Материалы, которые были использованы в ходе реализации проекта*

1. **Комплекс упражнений при астме:**

 Бронхиальная астма характеризуется приступами удушья различной длительности и частоты. Приступы удушья возникают в связи с повышением возбудимости нервной системы, что вызывает спазм бронхиальной мускулатуры и гиперсекрецию бронхиальных слизистых желез. Во время приступа часто бывает сухой кашель, тахикардия.

Примерный комплекс ЛГ при бронхиальной астме

Исключаются упражнения с натуживанием и задержкой дыхания.

1. **Комплекс упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата:**Из исходного положения лежа на спине:
* Поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
* Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение.
* Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно приподнимать пятки от опоры.
* Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнимать пятки от пола.
* Согнуть ноги в коленях, развести бедра, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.
* Круговые движения стоп в одну и другую сторону.
* Согнуть ногу в колене и положить на колено другой полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону.
* Стопой одной ноги, охватывающей голень другой, скользить по голени.

**Консультация для родителей**

**«Все про ЛФК»**

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, это имеющее ограниченные возможности по состоянию здоровья, накладывающее отрицательный отпечаток на их физическое состояние .Лечебная физическая культура в МБОУ «Кромская НОШ» является обязательным и важным направлением оздоровительно работы , поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств в известной мере - на становление его познавательной деятельности. Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Главная цель лечебной физкультура (ЛФК) - профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Например, при дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма. От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в восстановительной работе с детьми, имеющими эти нарушения. При этом необходимо учитывать офтальмологическую характеристику, особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей. Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1.Применяются строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличиваются физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения охватывают различные мышечные группы.

4. В занятие включены дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение проветривается.

6. Проводится строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

 При планировании и проведении занятий ЛФК учитываются особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. Занятие ЛФК состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. При проведении занятий проводится контроль за переносимостью нагрузки.

 Для самих обучающихся основная цель ЛФК состоит в приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков. Занятия по ЛФК направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие у них основных двигательных качеств, с использование, как игровых методик, так и других средств и методик физической культуры. При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них наиболее целесообразны следующие:

 - применение необычных исходных положений (бег из положения сидя, прыжок из положения, стоя спиной к направлению движения),

- быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку;

- прыжки на одной или обеих ногах;

- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема; - подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей.

Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия проводятся спокойно, не требуется сразу точного выполнения задания, поощряется у них старательность и настойчивость.

На занятиях ЛФК в начальных классах используется специальное оборудование, которое обеспечивает избирательное воздействие физических упражнений. В процессе занятий лечебной физкультурой дети пользуются тренажерами с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений.

**Беседа «Сон – лучшее лекарство»**

Цель: сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна, расширение общего кругозора.

Отгадай загадку: «Что слаще всего на свете» — Правильно, сон. Примерно треть жизни мы проводим во сне. Помните, как когда-то в детстве мамы нас укладывали спать рано, говорят, что сон и здоровье — это практически одно и тоже. В этом они были абсолютно правы. Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Отдых нужен всем органам — мышцам, сердцу, желудку, печени и другим. Но особенно необходимо отдыхать мозгу. Как вы думаете, почему? *(Головной мозг, нервная система руководят работой всего нашего организма).*

Во время сна в нашем организме происходит целый ряд физиологических изменений:

- снижение артериального давления;

- снижение частоты пульса и температуры тела;

- замедление дыхания;

- усиление кровообращения;

- активация работы желудочно-кишечного тракта;

- расслабление мускулатуры;

Вот уже на протяжении многих веков люди задают себе вопрос: зачем нам нужен сон? (ответы детей)

 Здоровый сон является одной из основных потребностей человека. Регулярная смена сна и бодрствования — это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. Издавна считалось, что сон — это отдых. А вот на вопрос, почему сон бывает по ночам? Вероятно, исторически ночной сон возник у человека и большинства животных в результате приспособления их к темной части суток, поскольку вести ночью активный образ жизни гораздо сложнее. Для этого необходимы повышенная острота зрения в темноте, более хорошие слух и обоняние. Вынужденное отсутствие активности в ночное время побуждало наших далеких предков к пассивному отдыху, назначением которого была наиболее полная разгрузка физиологических систем организма, энергично функционировавших днем.

Продолжительность сна меняется в течение жизни и отличается у детей и взрослых. Новорожденный ребенок обычно спит по 16 часов в сутки, а кормление осуществляется через каждые 4 часа. В возрасте одного года ребенок спит около 14 часов в сутки, а в возрасте 5 лет — примерно 12 часов. Если человеку предоставляется возможность выспаться, то он проспит в среднем на 2 часа дольше.

- Как изменяется настроение и поведение человека если он не выспится?

*(Он становится рассеянным, часто делает ошибки, во время работы быстрее устает, у него плохое настроение. Ведь при недосыпании работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно — страдает нервная система человека. После сна человек должен чувствовать себя бодрым, мог хорошо работать)*

Недостаток сна состояние мозга явно не улучшает. Недосыпание нередко вызывает депрессию. Если человек недосыпает, то снижаются его умственные способности, теряется внимательность. Привычка спать слишком долго также вредна, как и недосыпание.

*-*Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким. — Что для этого необходимо? *(Нужно вовремя ложиться спать, правильно вести себя перед сном).*Условия здорового сна.Чтобы обеспечить себе крепкий сон, необходимо соблюдать простые правила:

1. Придерживайтесь регулярного времени подъема с постели даже в выходные дни.

2. Старайтесь ложиться в постель только при появлении сонливости.

3. Если Вы не можете заснуть в течение 20 минут, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным делом в другом месте. Не позволяйте себе заснуть вне спальни. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость. Повторяйте эти действия столько раз, сколько потребуется в течение ночи.

4. Избегайте дневного сна. Если Вы ложитесь спать днем, то старайтесь это делать в одно и то же время и спать не более одного часа.

5.Сохраняйте регулярный режим дня. Регулярное время приема пищи, лекарственных препаратов, выполнения повседневных обязанностей и других видов активности помогает внутренним часам организма более ровно работать.

8. Хотя легкий прием пищи перед сном может способствовать крепкому сну, избегайте приемов большого количества пищи.

Чтобы сохранить здоровье, человек должен соблюдать правила сна. Не зря в народе говорят: «Сон лучше всякого лекарства».

**Фотоотчет о реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Символ нашего проекта | Занимаемся на тренажёрах |
| РелаксацияКорригирующая гимнастика | Релаксация |
| Танцевальные упражнения на степах  | Упражнения на укрепление мышечного корсета |
| «Кто сильнее?» | «А ну-ка, мальчики!» |