**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **Введение**

* **Актуальность выбранной темы**
* **Проблема (идея выбранной темы)**
* **Цель проекта**
* **Задачи**
* **Гипотеза**
* **Вид проекта**

1. **Этапы проекта и ожидаемые результаты**

* **1 этап – организационный**
* **2 этап – теоретический**
* **3 этап – практический**
* **4 этап – итоговый**

1. **Выводы**
2. **Рефлексия**
3. **Информационно – методическое обеспечение**
4. **Приложение**
5. **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность выбранной темы:** здоровье человека одна из актуальных тем для всех времён и народов. В далёком прошлом люди больше всего страдали от травм и редко доживали до 30 лет. Ещё два – три столетия назад отсутствие знаний о болезнях приводило к эпидемиям – быстрому распространению тяжёлых заразных заболеваний. От них вымирали целые города.

Сегодня жизнь человека сильно изменилась. Прогресс и новее технологии рождают новые болезни. Лучший способ борьбы с ними – искоренение причины их возникновения. Воспитывать в здоровом теле здоровый дух.

**Проблема (идея) проекта:** болезни, физическое и нервное истощение человека – проблема современного общества. Что нужно для укрепления здоровья?

**Цель исследования:** выяснить, какое влияние оказывает двигательная активность и спорт на здоровье человека. **Задачи исследования:**1. Как относятся известные люди к здоровому образу жизни.

2. Выяснить, как влияет двигательная активность и спорт на здоровье детей.

3.Выяснить, что обучающиеся 3 «А» класса выбирают, чтобы быть здоровыми.   
4.Обобщить полученную информацию, сделать выводы.

**Гипотеза:** если активный образ жизни и спорт оказывают положительное воздействие на здоровье человека, то такие люди должны меньше болеть.

**Вид проекта:**

* по содержанию - исследовательский;
* по комплектности - межпредметный;
* по количеству участников – индивидуальный;
* по продолжительности - краткосрочный.

1. **ЭТАПЫ ПРОЕКТА И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
2. **этап – организационный**

* определение направлений для решения проблемы и создания доказательной базы в работе над гипотезой;
* постановка задач по изучению теоретического содержания проекта и выполнение практической части;
* составление плана и вопросов для исследования;
* анализ и оформление результатов;

***Ожидаемый результат:*** *научится составлять план работы и последовательно выполнять его этапы, решать поставленные задачи, делать выводы и предоставлять конечный результат.*

1. **этап – теоретический**

* выбрать необходимую литературу;
* найти интересные высказывания великих людей о здоровье и здоровом образе жизни;
* осмыслить высказывания и определить их связь с исследуемой проблемой;

***Ожидаемый результат:*** *сформируется умение работать с литературой, научиться отбирать нужную информацию, анализировать и размышлять, сформируется навык самостоятельной работы.*

1. **этап – практический**

* провести анкетирование;
* проанализировать вопросы анкетирования;
* оформить результаты;

***Ожидаемые результаты:*** *воспитание коммуникативных и коммуникабельных навыков при проведении анкетирования, развитие ответственности за организацию и проведение работы по плану, научится анализировать и сравнивать факты, делать выводы при работе над проблемой, обогатит словарный запас.*

1. **этап – итоговый**

* сделать выводы на основе анкетирования о значении двигательной активности;
* познакомить одноклассников и их родителей с проведением исследования;
* составить глоссарий по данной теме;

***Ожидаемые результаты:*** *учащийся научится работать с литературой и информацией, приобретёт исследовательские навыки, научится выделять основную мысль и высказывать её кратко, освоит программы создания презентаций, таблиц и диаграмм, будет оценивать результаты своей работы, презентовать работу.*

1. **ВЫВОДЫ**

Работа по проекту научила анализировать разную информацию, подбирать и использовать её для осмысления данной проблемы, осмысливать высказывания знаменитых людей. Проведённая практическая работа помогла доказать положительное значение активной деятельности и спорта в укрепление здоровья и иммунитета человека. Соблюдение режима дня также необходимо для укрепления здоровья и приобретению здорового душевного равновесия. Здоровый человек лучше учится, работает и живёт полноценной жизнью. Только в здоровом теле рождаются здоровые мысли и чувства, которые необходимы человеку, чтобы быть личностью с большой буквы, полноценным гражданином своей страны и просто быть счастливым человеком. А как чувство счастья влияет на здоровье человека, будет следующим исследованием.

1. **РЕФЛЕКСИЯ**

Данная работа способствовала развитию поисковых навыков, умение находить информацию, анализировать её и делать выводы. Выводы убедили, что необходимо ежедневно выполнять режим дня, вести активный образ жизни, заниматься спортом. Работа над проектом научила проводить анкетирование, обрабатывать информацию, работать с компьютерными программами. Обогатила словарный запас. Информация проекта заинтересовала одноклассников тем, что необходимо укреплять своё здоровье. Появилось чувство заботы и ответственности за своё здоровье.

1. **ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Литература:**

1. **Анастасова Л.П., Ижевский И.В. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М.:Просвящение, 2010.**
2. **Плешакова А. А. «Мир вокруг нас». Серия «Школа России» - М.: Просвящение, 2010.**

**Интернет ресурсы:**

[**http://ru.wikipedia.org**](http://ru.wikipedia.org/)

[**http://www.strana-sporta.com**](http://www.strana-sporta.com/)