



# Мешают ли занятия спортом учебе в школе

**Автор проекта: ученица 3 «В» класса**

**Фасхутдинова Динара**

**Руководитель: Макарова Рузия Марселовна**

## **Актуальность**

Здоровье – это бесценный дар, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но в детском возрасте не задумываешься о своем здоровье. Полезность двигательной активности доказано многими медиками. Однако, желание для занятий спортом находится не у всех. В нашем классе многие ученики занимаются спортом и имеют различные спортивные достижения. На классных часах мы часто говорим о здоровье и здоровом образе жизни, о любимых видах спорта. Так и возникла идея нашего проекта.

**Проблема:** мешают ли занятия спортом учебе в школе?

**Цель:** выяснить какая же зависимость существует между занятиями спортом и нашим здоровьем и успеваемостью в школе

**Объект:** наш дружный, спортивный класс

**Предмет:** любимые виды спорта нашего класса и их влияние на наши здоровье и успехи в учебе

## **Задача**

1. Проанализировать литературу о спорте и его влияние на нас.
2. Сделать подборку пословиц и поговорок о спорте.
3. Подготовить доклады о любимых видах спорта.
4. Провести анкетирование и исследование о влиянии занятий спортом на наше здоровье и успехи в учебе.
5. Составить комплекс упражнений для зарядки.

## Рабочая гипотеза

В последнее время школьники испытывают дефицит двигательной активности: учебная нагрузка в школе, часы, проведенные у телевизора и компьютера. Это сказывается на здоровье и успеваемости в школе. Поэтому мы предполагаем, что школьники, которые занимаются различными видами спорта, меньше болеют, утомляются, и работоспособность на уроках выше.

Физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к снижению работоспособности и заболеваниям.

Мы выяснили, что из 25 учащихся нашего класса только 2 человека не занимаются в спортивных кружках и секциях. Любимые виды спорта нашего класса: 4 человек занимаются плаванием, 4 человек футболом, 7 человек различными танцами (бальные, спортивные), 3 человека баскетболом и 5 человек рукопашным боем. Из опроса видим, что большинство занимаются плаванием и спортивными играми. При этих видах спорта в движение вовлекаются почти все мышечные группы тела, что способствует гармоничному развитию организма.

Из 25 учащихся нашего класса 9 делают зарядку каждый день, 10- иногда и только бчеловека не делают зарядку.

Ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

По физической культуре все ученики имеют отметку «5». 60% учеников нашего класса успевают на «4» и «5». На вопрос анкеты « Мешают ли занятия спортом учебе?», только двое ответили «да», остальным не мешают, наоборот помогают. Занятия физической культурой и спортом влияют положительно на умственную деятельность, внимание, память .Правильно образованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

Ребята , которые занимаются спортом, болеют реже остальных. Это мы выяснили из беседы с медицинской сестрой нашей школы. И ребята подтвердили это ответами на вопрос «Часто ли ты болеешь?» Только трое ответили утвердительно (среди них 2 человека не занимаются спортом). Физические тренировки способствуют сохранению здоровья, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Гимнастика, физические упражнения должны срочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность и здоровье. Никогда не поздно приобщиться к физкультуре. И эффект будет, положительным.





segodnya.ua

**Вывод:** в нашей школе создаются все условия для сохранения здоровья учащихся, ведётся активная пропаганда здорового образа жизни.

# Пословицы и поговорки о спорте.

Кто **спортом** занимается, тот силы набирается.

Гимнастика удлиняет молодость человека

Двигайся больше - проживешь дольше.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой

Кто любит **спорт**, тот **здоров** и бодр



**Спасибо за внимание!**