



# Социальный проект «Спорт – это здорово!»

Проект **4»А»** класса  
гимназия №**49**  
г. Санкт-Петербург  
**2018** год





**Цель :** выявить влияние спорта на здоровье, физическую подготовку и учёбу учащихся.

**Задачи:**

- провести анкетирование;
- узнать влияние спорта на физическую подготовку, здоровье, учёбу;
- написать сочинение на тему «Что для меня спорт»;
- составить памятку «Как сохранить здоровье»





# Гипотеза:

чтобы быть сильным, крепким, здоровым, каждый должен заниматься спортом: посещать тренировки, работать над собой, быть ответственным и дисциплинированным



# Актуальность

В настоящее время нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.



# Что такое спорт?

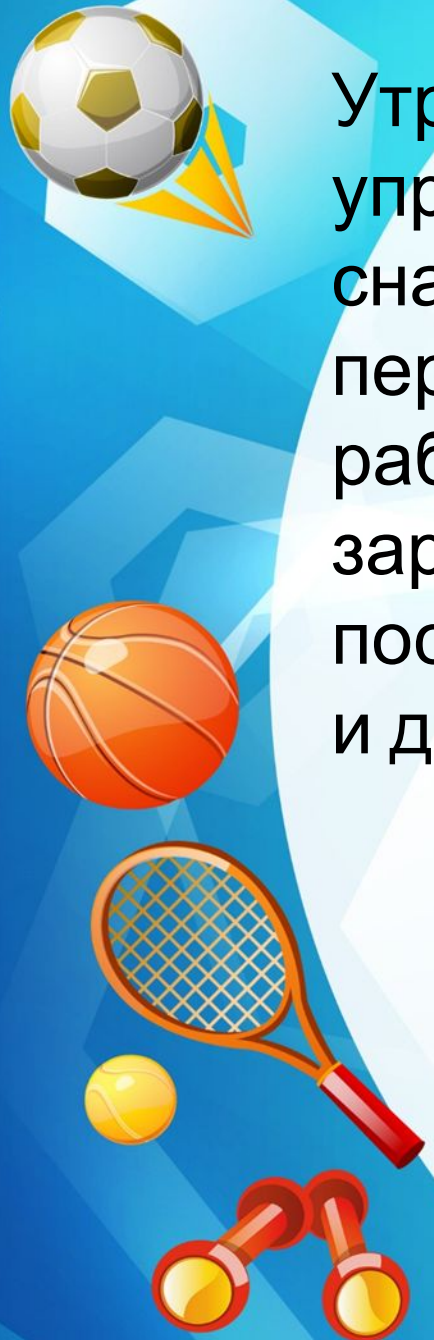
Слово «спорт» родилось давно во Франции. И произносилось оно не так как теперь, а «депорт», что значит «развлечение», «забота». В Англии это слово стали произносить по — своему: «диспорт», а потом отбросили первые две буквы. Получилось «спорт». Более 100 лет назад слово «спорт» попало в Россию. Сначала в России спортом называли коллекционирование марок, игру в домино, разведение домашних животных и рукоделие. Позднее - только такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, смелым, ловким и выносливым.





На наш взгляд, спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, нам кажется, занятия спортом поднимают настроение.





Утренняя гимнастика – это физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как вялость, сонливость и другие.





На вопрос «Начинаешь ли ты день с физической зарядки?» ребята ответили:

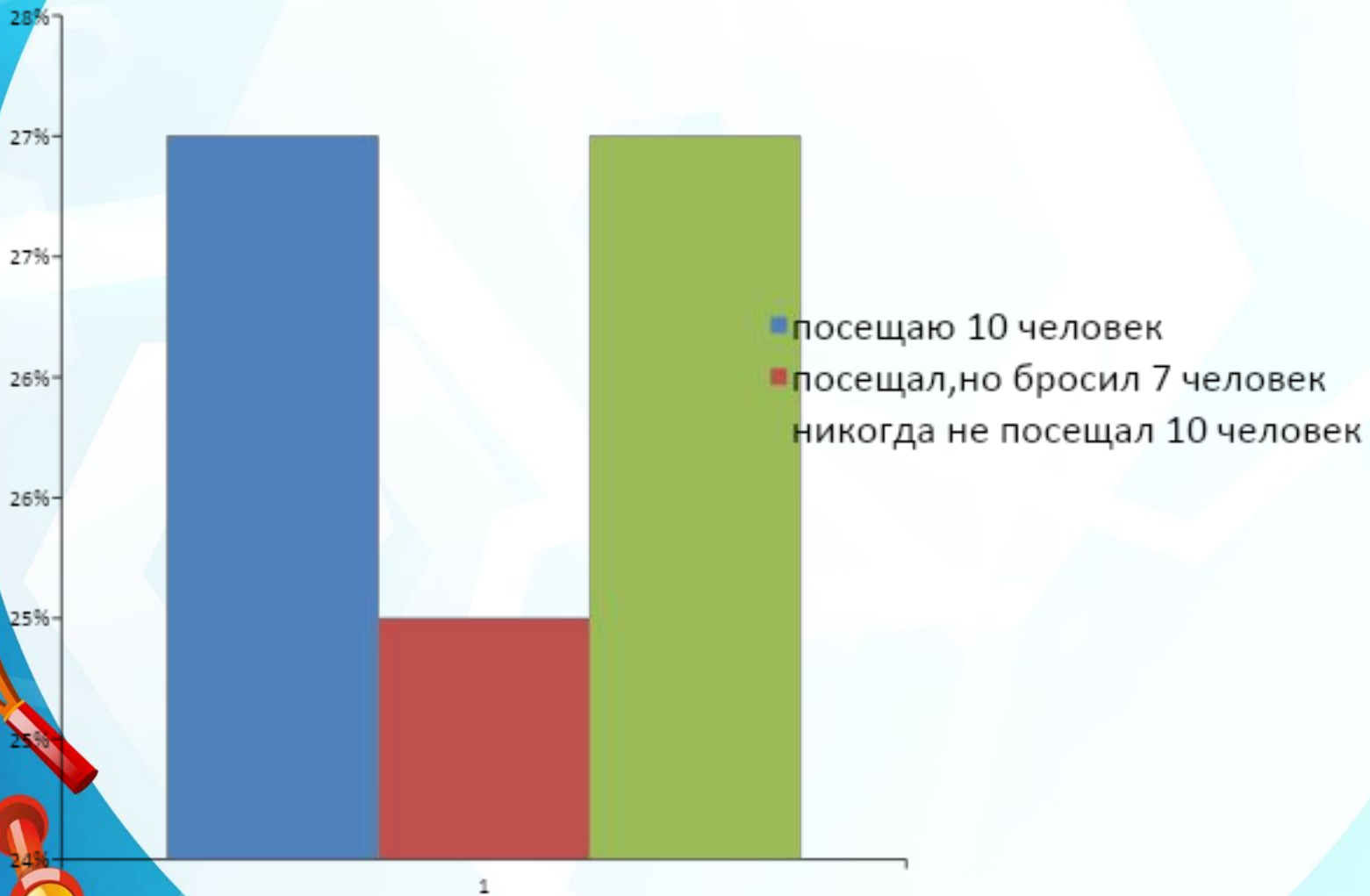


9 ребят всегда начинают свой день с утренней зарядки. 18 человек никогда не делают утреннюю гимнастику. А это первый шаг к ослаблению иммунитета и развитию многих хронических заболеваний.






# 1. Посещаешь ли ты спортивную секцию?






Ребята, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям. У Горация есть слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Эти слова напрямую относятся к ребятам, которые не занимаются спортом, так как им приходится бегать по врачам.





Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробiku и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось.





Спорт учёбе не помеха. Наоборот, чем больше мы двигаемся, занимаемся активным спортом, тем активнее мы растём и тем лучше развивается головной мозг, поэтому спорт положительно влияет на:

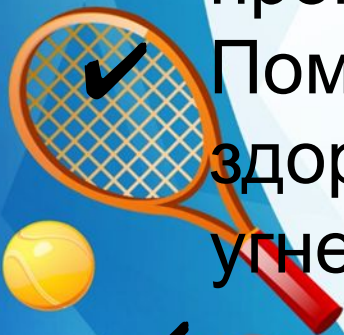
- успеваемость;
- дисциплинирует человека в учебе;
- спорт играет важную роль не только для физического развития школьника, но и для формирования личности.





## Памятка «Как сохранить свое здоровье»

- ✓ Делай дома утреннюю зарядку с желанием.
- ✓ На уроках физкультуры будь активен.
- ✓ Участвуй в разных спортивных соревнованиях, записывайтесь в спортивные секции, катайтесь на коньках и на лыжах, побольше двигайтесь во время прогулок.



Помните, что мы сами делаем выбор – быть здоровым, веселым, успешным или хворым, угнетенным, неуспешным.

**Ведь, если к спорту – с любовью,  
обязательно поможем своему  
здоровью!!!**



# Что такое спорт?

**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.**

**Спорт вызывает у всех уважение.**

**Спорт продвигает всех вверх и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем придает.**

**Все, кто активен и кто не ленится,**

**Могут со спортом житься.**





# Спорт в жизни школьника

