

Дистанционная научно-практическая конференция
«Мы - за здоровый образ жизни!»

Исследовательская работа
**«Значение физической культуры в жизни
школьника»**

Выполнил: Тимофеев Денис,
ученик 1 б класса
МОУ - СОШ №3
г. Аткарска Саратовской области
имени Героя Советского Союза
Антонова Владимира Семеновича

Руководитель:
Бадина Екатерина Павловна,
учитель начальных классов

2023 год

Содержание:

1. Введение.
2. Основная часть.
 - 2.1. Теоретическая часть
 - 2.2. Практическая часть.
3. Заключение.
4. Список литературы.
5. Приложение.

1.Введение.

Актуальность.

Физическая культура имеет большое значение в жизни каждого человека. Занимаясь спортом, мы укрепляем свое здоровье – это физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, хорошее настроение , уверенность в себе и в своих силах. Поэтому физкультура по утрам всего 15 минут дает заряд бодрости на целый день.

Я думаю, что эта тема сегодня очень важна, так как в современной жизни многие дети часами и даже целыми днями сидят без движения перед экранами компьютера, планшета или телевизора. Они начинают чаще болеть, хуже учиться, появляются проблемы со здоровьем. Дети не занимаются физкультурой, не играют на свежем воздухе в активные игры: футбол и бадминтон с друзьями, не катаются на самокате или велосипеде. Вместо этого ребенок сидит по несколько часов подряд перед экраном или монитором, и это не считая времени, которое он проводит в школе, сидя за партой.

Проблема: Школьники не проявляют активности и интереса к физкультурным занятиям, посещению спортивных секций.

Цель:

Изучить влияние занятий физкультурой и спортом на здоровье школьника. Показать на собственном примере, что активный образ жизни укрепляет здоровье и помогает в учебе.

Предмет исследования: отношение детей к спорту и физической культуре.

Объект исследования: физическая культура и спорт в жизни школьника.

Задачи:

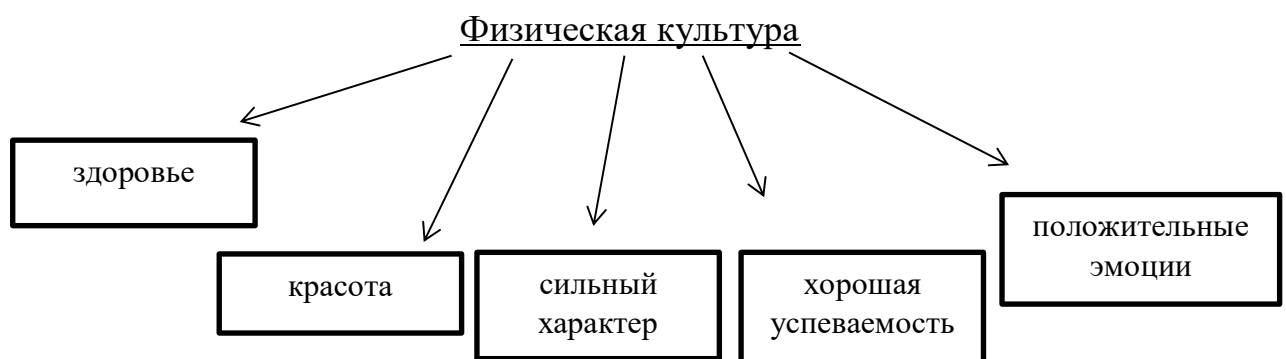
- изучить значение физической культуры для роста и развития детей;
- выяснить, на что влияет занятие физкультурой и спортом;
- провести опрос одноклассников, проанализировать его результаты;
- сделать выводы.

Гипотеза: Физкультура очень важна не только для здоровья детей, но и для правильного роста и хорошей учебы.

2. Основная часть.

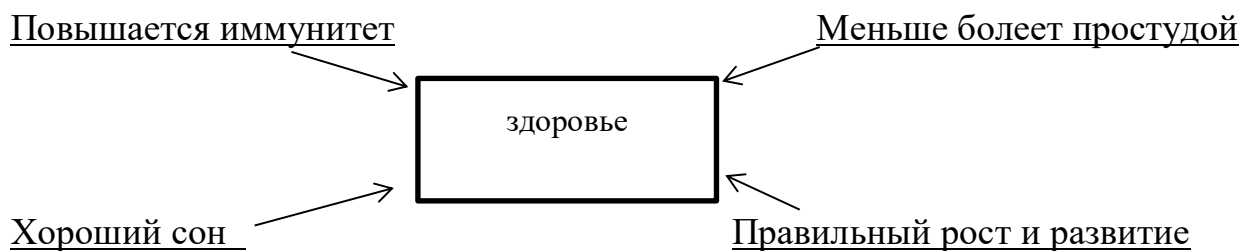
2.1. Теоретическая часть.

Физическая культура в жизни школьника – это правильное физическое развитие, укрепление здоровья, движение, активность. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий почти невозможно. Занятия физической культурой положительно влияют:

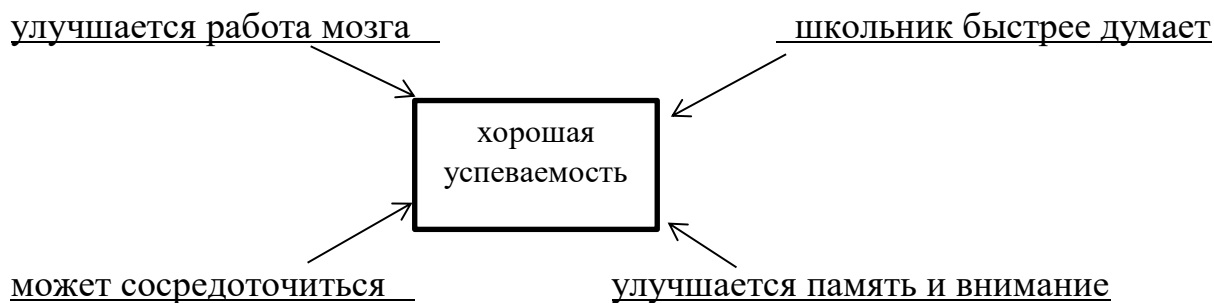


Физкультура оказывает большое влияние на здоровье детей.

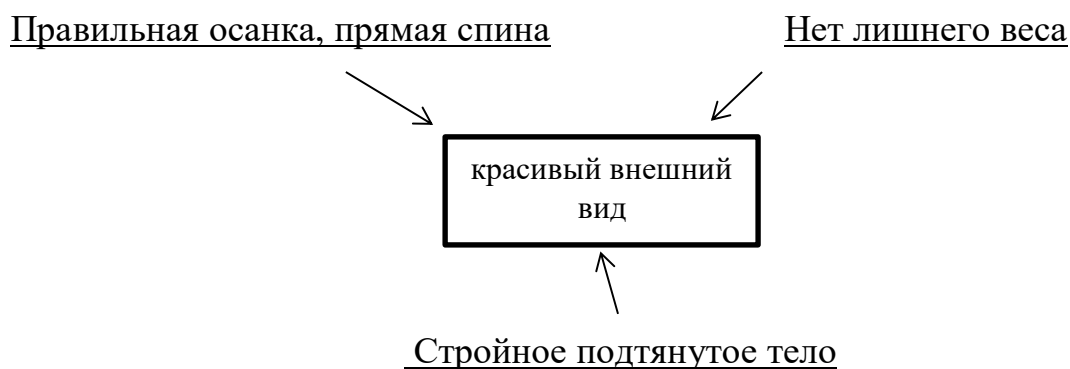
Школьники реже болеют, правильно развиваются, а активное движение и упражнения – это хороший сон и отдых ночью. Влияние физкультуры на здоровье школьника выглядит так:



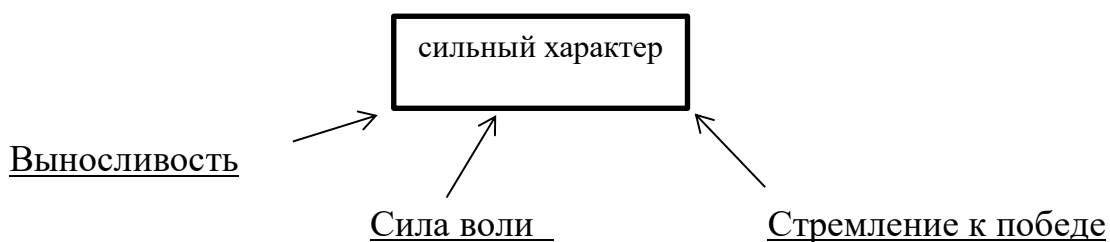
Также физкультура и спорт оказывают влияние на учебу школьника. Активные дети чаще всего хорошо учатся. При активном движении в организм попадает большое количество кислорода. Это улучшает работу нашего мозга, а, значит, у ребенка улучшается память, внимание, он быстрее думает и справляется с заданиями. Он может работать на уроках не отвлекаясь, сосредоточиться на занятиях.



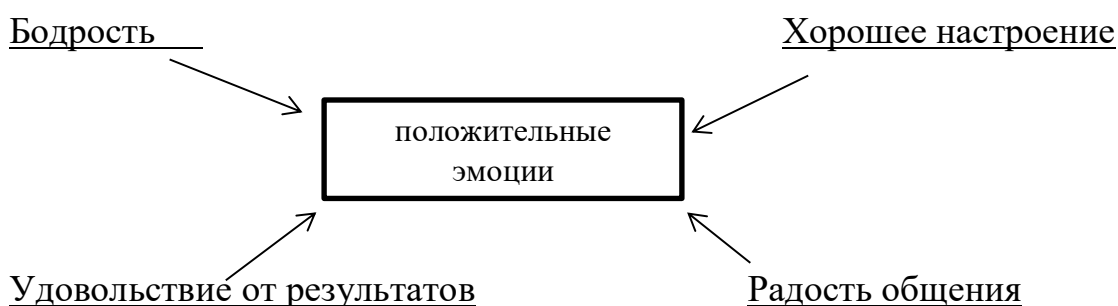
Школьники, которые занимаются спортом, имеют хорошую физическую форму. У них стройное тело, нет лишнего веса, красивая осанка. Как говорится в пословице : «В здоровом теле – здоровый дух». Красивый внешний вид – это:



Физическая культура делает характер школьника сильным, устойчивым к неудачам и переживаниям. А совместные занятия спортом учат быть выносливым, стремиться к хорошим результатам, к победе.



Конечно, занятия физкультурой – это не только полезно, но еще и очень увлекательно! Дети веселятся, соревнуются, получают удовольствие от общения или своих достижений. А это много положительных эмоций. Представлю это в виде схемы:



Не обязательно профессионально заниматься спортом, чтобы иметь положительные результаты. Не у каждого школьника для этого есть возможность и время. Огромную пользу принесут: утренняя зарядка, активные игры на свежем воздухе, катание на велосипеде, самокате, плавание, упражнения в спортивном зале или в спортивной секции. Движение – это жизнь!

2.2. Практическая часть.

Физкультура и спорт в моей жизни.

Моя семья ведет активный образ жизни. И я с самой младшей группы детского сада занимаюсь физической культурой: делаю утреннюю зарядку, катаюсь на самокате, велосипеде, скейтборде, на коньках. Для занятий физкультурой дома родители оборудовали спортивный зал, где я занимаюсь на шведской стенке, играю в баскетбол, учусь забивать мяч в

ворота и бить по боксерской груше. Люблю активный отдых на свежем воздухе, рыбалку. (Фотографии – Приложение 1.)

Мне очень интересно играть в шахматы. Дома играю с родителями и братом, в школе посещаю кружок по шахматам. Хотя это и не активный вид спорта, но шахматы развивают логику и мышление. (Фотографии – Приложение 2.)

Вместе с родителями я участвую в спортивных мероприятиях и конкурсах. В конкурсе «Мама и я — спортивная семья» мы награждены дипломом за 2 место. Принимал участие в региональном конкурсе «Здоровая нация – процветание России. Навстречу Олимпиаде.» (Дипломы – Приложение 3.)

Я планирую и дальше заниматься физической культурой, чтобы быть здоровым, в отличной физической форме и показывать хорошие результаты.

Опрос и его результаты. В школе я задал вопросы своим одноклассникам о занятиях физической культурой и спортом. В опросе участвовало 15 учеников. Детям я задавал вопросы:

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
2. Занимаетесь ли вы в свободное время физическими упражнениями и активными играми?
3. Занимаетесь ли вы каким-то видом спорта? (Хотели бы заниматься?)

После опроса я выяснил, что многие одноклассники делают утреннюю зарядку, занимаются разными видами спорта. Школьники понимают, что физкультура и спорт делают нас сильнее. Используя ответы детей, я составил таблицу. (Приложение 4.)

3.Закключение.

Занимаясь этой исследовательской работой, я изучил значение физической культуры и спорта в жизни детей. Я выяснил, что большая часть детей

занимается физкультурой, утренней зарядкой, но не постоянно. Могу сделать вывод, что занятия физической культурой школьникам необходимы, чтобы:

- правильно расти и развиваться;
- быть здоровым, укреплять иммунитет ;
- добиваться поставленных целей, быть решительным, уверенным, сильным;
- лучше учиться в школе.

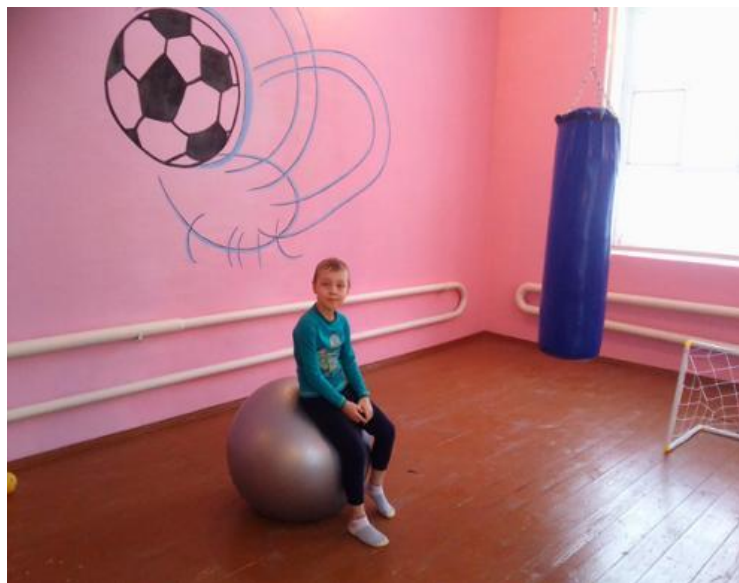
Вывод: Спорт – это здоровье! Физкультура очень важна не только для здоровья детей, но и для правильного роста и хорошей учебы.

4. Список источников и литературы.

1. М. Залесский «Как стать сильным» - М.: РОСМЭН, 2000
2. В. Белых «Правила здорового образа жизни» -Д.: Феникс, 2017
3. М. Бакулина «Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие» -М.:Русское слово, 2017
4. Л.В. Баль «Букварь здоровья» - М.: Сфера, 2000
5. М. Хаткина «Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек» - М.: БАО, 2013

Приложение 1.





Приложение 2.



Приложение 3.





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Саратовский областной институт
развития образования»

ДИПЛОМ
III степени
ТИМОФЕЕВ ДЕНИС

воспитанник

Структурное подразделение - детский сад
«Солнышко» МОУ-ООШ № 2 г. Аткарска

VIII Межрегиональный конкурс творческих
работ обучающихся, воспитанников и
педагогов

«Здоровая нация – процветание России».
Навстречу Олимпиаде»

Ректор



Л.В. Колязина

Приложение 4.

Опрос одноклассников о занятиях физической культурой и спортом.

В опросе участвовало 15 учеников.

Вопрос	Ответ «Да»	Ответ «Нет»
Делаете ли вы утреннюю зарядку?	11 человек	4 человека
Занимаетесь ли вы в свободное время физическими упражнениями и активными играми?	12 человек	3 человека
Занимаетесь ли вы каким-то видом спорта?	7 человек	8 человек «Хотели бы заняться»- 6 человек.