

Проект
«Первые шаги в науку» - 2020
Направление проекта: здоровье и спорт

Тема работы: «Спорт – важный помощник в подготовке к учебе в школе!»



Руководитель: Власова М.П.

Исполнитель: Алешина А.Д.

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 472**

Целью данной работы является исследование влияния занятий спортом на подготовку дошкольника к учебной деятельности в школе.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- Изучить влияние занятий спортом на здоровье дошкольника.
- Изучить значение спортивных секций в жизни друзей - школьников.

Изучить значение режима дня в рациональном использовании школьником свободного времени.

- Проанализировать результаты анкет родителей и друзей – школьников.
- Составить рекомендации «Как заниматься спортом без вреда для успеваемости».
- Ознакомить родителей и воспитанников подготовительной группы № 8 с **результатами исследования**.

Использованы соответствующие **методы исследования:**

- Подбор и анализ литературы.
- Беседа.
- Анкетирование.



Объект исследования – увлечение спортом.

Предмет исследования – влияние занятий спортом в подготовке к учебе в школе.

Я выдвинула **гипотезу исследования:** предположим, увлечение спортом не является препятствием для хорошей учёбы в школе.

Практическая значимость работы: дать рекомендации дошкольникам и школьникам, занимающимся в спортивных секциях, по организации свободного времени.

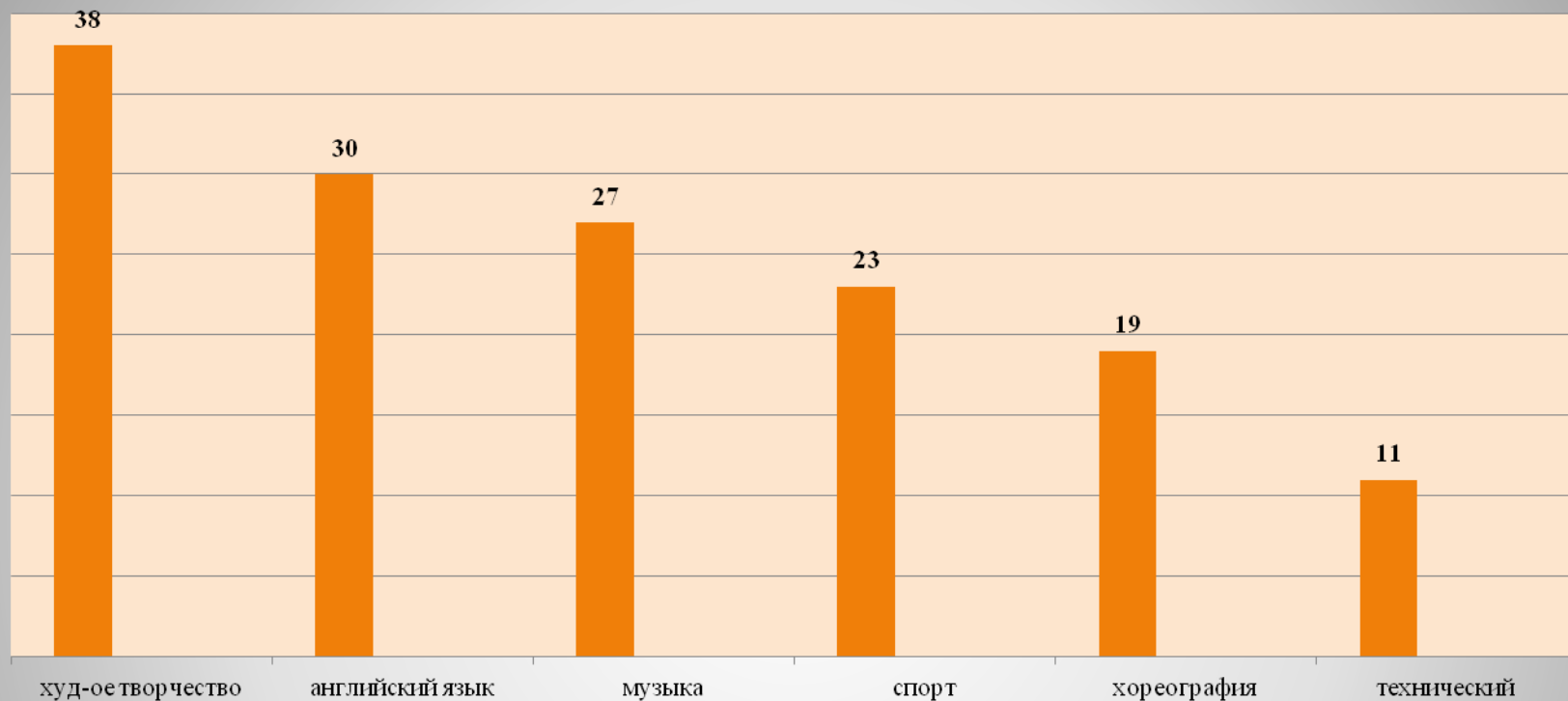
В большинстве случаев при выборе занятия для досуга ребёнка, главное слово остаётся за родителями. Очень часто это решение бывает не в пользу спорта. Родители среди отрицательных моментов в занятиях спортом чаще всего называют возникновение возможных проблем с успеваемостью ребёнка в связи с регулярными тренировками. С другой стороны, ученые утверждают, что физическая активность способствует лучшей успеваемости в школе. Столкнувшись с **проблемой**, мне захотелось более подробно рассмотреть данный вопрос.



Анкета для родителей

- 1. Согласны ли Вы с тем, что дошкольнику кроме занятий физической культуры в ДОО необходимо заниматься спортом для физического развития и укрепления здоровья?
- 2. Какое занятие Вы бы посоветовали своему ребёнку в свободное время?
- 3. Каков Ваш главный аргумент при выборе увлечения для своего ребенка?





**Результаты ответов родителей на вопрос
«Какое увлечение Вы бы посоветовали своему
ребёнку?»**

Вывод:

большая часть родителей хотят, чтобы занятия в кружке не мешали в дальнейшем учебе в школе. Поэтому часто их выбор бывает не в пользу спорта. Выяснилось, что не все родители учитывают желание сына или дочери при выборе кружка или секции.



Исследование №2. Успеваемость наших спортсменов.

Цель: изучить успеваемость моих друзей - школьников, занимающихся спортом.

На их примере, я решила доказать, что занятия спортом не испортили картину успеваемости друзей - школьников, а даже, наоборот, улучшили.

Среди моих друзей- школьников 26 ребят – 15 девочек и 11 мальчиков. Увлекаются спортом только 6 человек посещаем секцию фитнес-аэробики, 2 занимаются плаванием, 1 – самбо, 1 - ушу. 3 ребят посещают данные секции с 1 класса, 3 ребят посещают секции со 2 класса. Тренировки каждого из них проходят по 3 раза в неделю, продолжительностью по 1,5-2 часа.

- 2-ой класс закончил 1 ученик на «5», 5 учеников закончили на «4» и «5». 3-ий класс закончили 2 ученика на «5», 4 ученика - на «4» и «5». Таким образом, успеваемость юных спортсменов улучшилась **на 17%**.

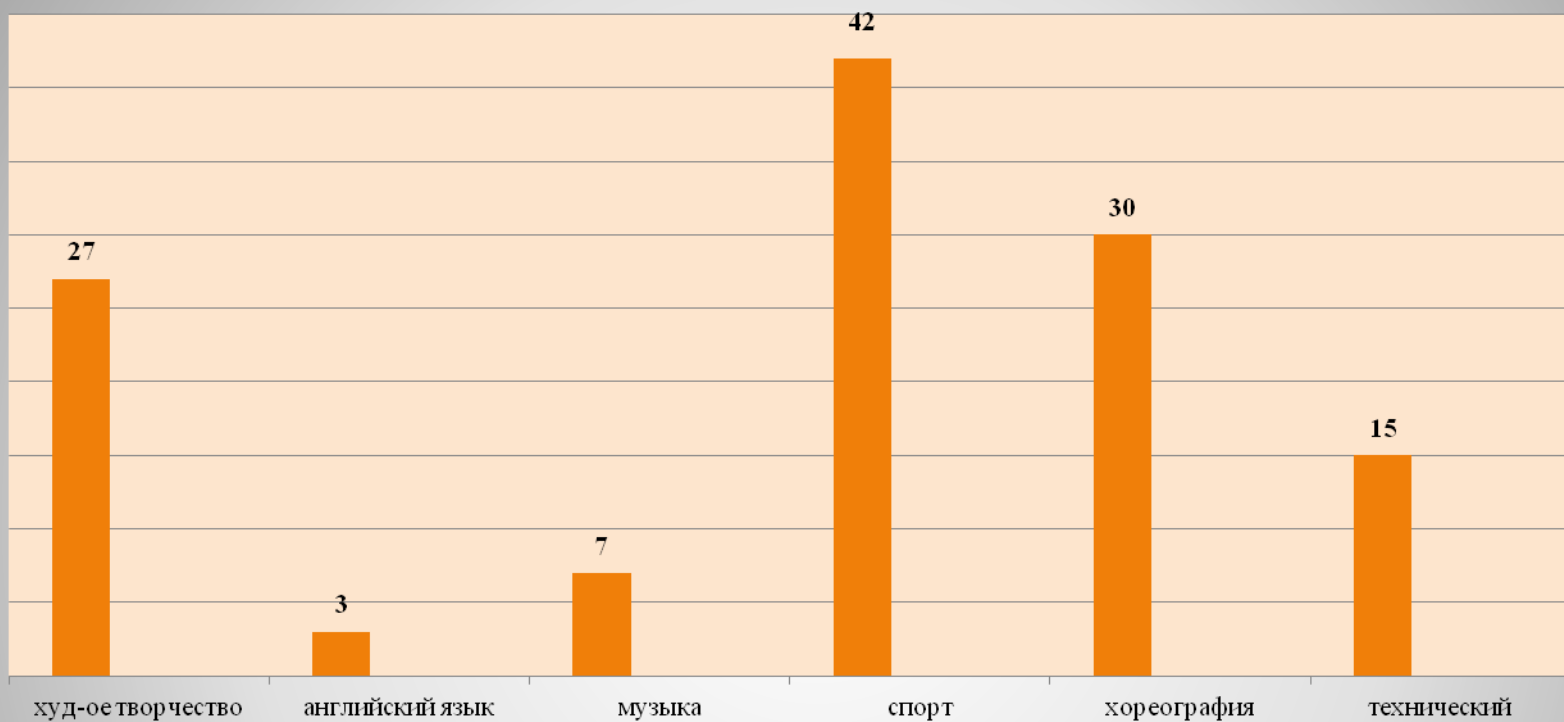
Таким образом, успеваемость юных спортсменов улучшилась на 17%.

Средний балл успеваемости по сравнению со 2 классом повысился у 5 школьников, т.е. у 83% юных спортсменов.

Вывод:

успеваемость моих друзей - школьников, занимающихся спортом, повысилась.





Результаты ответов друзей - школьников на вопрос «Чем бы ты хотел заниматься в свободное время?»

Исследование №3.

Режим дня.

Как же ребята справляются с учебой, тренировками в спортивной секции и выполнением домашних заданий?

Цель: изучить режим дня друзей школьников, занимающихся спортом.

В беседе выяснилось, все они соблюдают режим дня. Правильно составленный режим дня помогает управлять временем, и тогда его хватит и на учебу, и на любимое занятие.

Вывод: таким образом, чтобы занятия спортом не мешали, а помогали учиться, необходимо составить и соблюдать режим дня. Это позволит правильно организовать свое время, чтобы быть успешным в учебе и с пользой для здоровья проводить свободное время.

Используя личный опыт и опыт друзей - школьников, я составила **правила**, которые пригодятся ребятам в будущем

Памятка «Как заниматься спортом без вреда учебе»

- Соблюдай режим дня.
- Чтобы не вызывать переутомление, посещай не более двух секций или кружков.
- Лучше всего, если дорога до кружка, секции занимает не очень много времени и не связана с трудностями, например, если приходится долго ждать транспорта или необходимо делать пересадку по пути к кружку.
- Домашнее задание, или хотя бы его большую часть, лучше выполнить до тренировки.
- Помни! Чем больше дел ты запланируешь, тем больше успеешь сделать.
- Распрощайся с ленью: и спорт, и учеба не выносят лентяев.

Заключение

- Детский спорт - это будущее страны. Занятия спортом помогают стать детям физически сильнее, выносливей, вырабатывают дисциплинированность. Увлечение спортом делает жизнь школьника еще интересней: появляются новые друзья, увлеченные общим делом, расширяется кругозор.
- Считаю, что спорт учёбе не помеха. Наоборот, чем больше ребёнок двигается, занимается активным спортом, тем активнее растёт и тем лучше развивается головной мозг, поэтому спорт положительно влияет на успеваемость, дисциплинирует человека в учебе. А благодаря спорту можно многого добиться в жизни, ведь он даёт железную волю и решимость, и там, где другой человек сдастся, спортсмен дойдет до конца.

- Проведенное исследование подтверждает **гипотезу** о том, что увлечение спортом не является препятствием для хорошей учёбы в школе, а становится помощником в учёбе, а также доказывает необходимость наличия режима дня: правильно распределив своё время, можно успешно совмещать тренировки и учёбу.
- Мне очень хотелось бы, чтобы мое исследование помогло ребятам и хорошо учиться, и заниматься любимым видом спорта.





«Мой любимый вид спорта-художественная гимнастика»





«Я выбираю СПОРТ!»



«Мои медали!»

Спасибо за внимание!

