**Дадонова Л.Ф.**

**Почему детям нужно заниматься спортом?**

 Выбранная мною тема актуальна не только для меня, но и для общества. По оценкам специалистов Российской академии образования, здоровье детей в школьные годы ухудшается от 20% до 40%.

 Эту статистику хотела бы подкрепить информацией о состоянии здоровья учащихся нашей школы. Данные на начало 2013-2014 учебного года предоставлены медицинским работником школы №3.(Приложение 1) В 3 классе 18,8% учащихся имеют III группу здоровья, а в 9 классе 37,6% учащихся.Эти данные подтверждают, что с возрастом состояние здоровья школьников ухудшилось на 18,8% ( в 2 раза). Что же делать? Необходимо учиться и укреплять своё здоровье, а для этого нужно заниматься спортом!

 Спорт тренируют мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.

 По данным в 2008 году численность занимавшихся в спортивных секциях и группах составляла 22,6 млн человек.

 Я провела исследование на базе моей школы №3.

*Вывод:* к сожалению, чем старше становятся дети, тем количество занимающихся спортом сокращается .

 *Выяснила причины*, по которым школьники не занимаются спортом по возрастным категориям: нет времени 21%, нет желания 7%, по состоянию здоровья 7%, другие интересы 12%

*Вывод:* главная причина, почему школьники не занимаются спортом - нет времени .

О том, как важен спорт для здоровья, говорят исследования американских врачей. Они провели исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом: у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);

более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно.

 Спортом надо непременно

 Заниматься круглый год.

 Прыгать, бегать, отжиматься,

 Груз тяжелый поднимать,

 По утрам тренироваться,

 Стометровку пробегать.

Гимнастика Этот вид спорта развивает практически всё: осанку, координацию, мышцы, характер, грация, стройность.

Командные игры

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера.

Водные виды спорта

Благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы.

Верховая езда

Кроме хорошей осанки, укрепления практически всех групп мышц, развития координации, ребенок учится общаться с животным.

 Детский фитнесс

Популярен как хорошо продуманная детская физкультура. У детей вырабатываются правильность и красота движений, походки, красивая осанка, развитая речь и *хороший почерк*.

 Лыжи и их <братья>(биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, лыжи)

Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений.

Фигурное катание

Хорошо развиваются мышцы ног, рук, координация, грация.

Теннис

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений.

Боевые искусства

Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, тэквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать.

Танцы

Простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту. Начните с обычных танцев. Это полезно для общего развития. К танцам относятся: спортивные, бальные танцы, аэробика, разновидности современных танцев.

Шахматы и шашки Эти "тихие" виды спорта помогут развитию логического мышления, внимания, памяти.

3

**Список используемых источников и литературы**

1 Альферов Владислав Почему детям нужно заниматься спортом? [Электронный ресурс]

<http://www.zadachi.org.ru/?n=162216>

(дата последнего обращения: 11.02.2014).

2 По данным на 2008 год [Электронный ресурс]

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%EF%EE%F0%F2

(дата последнего обращения: 14.02.2014).

3 Стихотворение [Электронный ресурс]

 <http://otebe.info/stihi/stihi-pro-sport.html>

 (дата последнего обращения: 15.02.2014).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I группа | II группа | III группа | IV группа\* |
| Начальная школа 3 «А» | - | 79,9%(17уч.) | 18,8%(4 уч.) | - |
| Старшие классы 9 «В» | - | 61,1%(13 уч.) | 37,6%(8 уч.) | - |
| Сравнение |  |  | 18,8% |  |

Приложение 1.

Данные на начало 2013-2014 учебного года предоставлены медицинским работником школы №3 г. Красноармейска, Саратовской области.

Таблица 1. Состояние здоровья

Примечание:

IV группа\* - инвалиды.

Рис.1. Как