Всероссийский конкурс методических разработок
«Ежедневно с РДШ»

Тема проекта:
«Активный отдых и учеба»

Пятаева Лариса Анатольевна,
учитель математики
МБОУ Разномойская СОШ

2021 г

Актуальность темы:

Всё больше людей отдают предпочтение отдыху активному, к коим причисляют лыжные, велосипедные прогулки, альпинизм, катание на роликах, бег трусцой, пеший, водный туризм и многие другие виды спортивного отдыха. Оно и понятно, почему так происходит. Люди стараются разукрасить серый быт яркими эмоциями, хотят «долгоиграющих» впечатлений. Само предвкушение от предстоящего, например, поход в аквапарк, является катализатором хорошего настроения. Как правило, и одежда для активного отдыха подбирается ярких цветов, что также положительно сказывается на работоспособности и психоэмоциональном состоянии человека.

Цель: изучить влияние активного отдыха на успеваемость учеников 9 класса.

Объект: учащиеся 9 класса.

Предмет: влияние активного отдыха на успеваемость учеников.

Задачи:

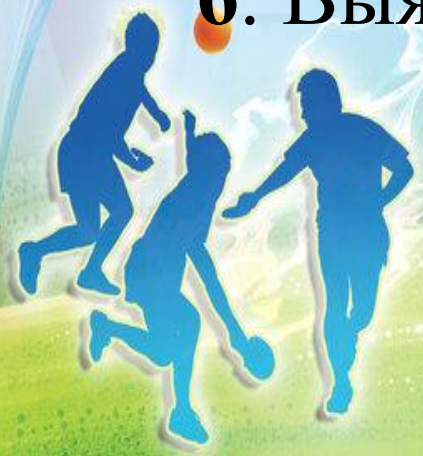
1. Рассмотреть виды отдыха и влияния активного отдыха на организм человека.
2. Ознакомиться с понятием умственной работоспособности.
3. Разработать и провести собственное исследование среди учащихся .

Задачи:

4. Познакомить учащихся с тем, как нужно отдохнуть, что бы потом захотелось поработать.

5. Изучить динамику успеваемости в течение 2019-2020 года и проанализировать результаты;

6. Выявить пути приобщения подростка к активному отдыху.



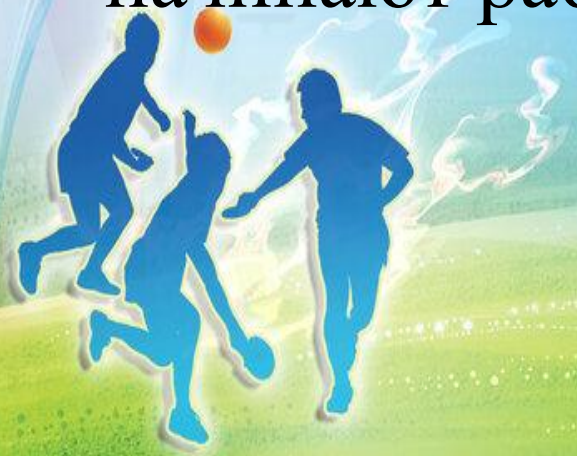
Гипотеза: если подросток будет отдыхать активно, то это положительно повлияет на его оценки.

Методы исследования:

анкетирование, опрос, походы, поездки, экскурсии, наблюдения.

Активный отдых – это вид отдыха, при котором человек может сбросить груз накопившейся усталости с помощью физических упражнений.

Учеными давно доказано, что при активном отдыхе человек восстанавливает свои силы в разы быстрее и все системы начинают работать без перебоя.

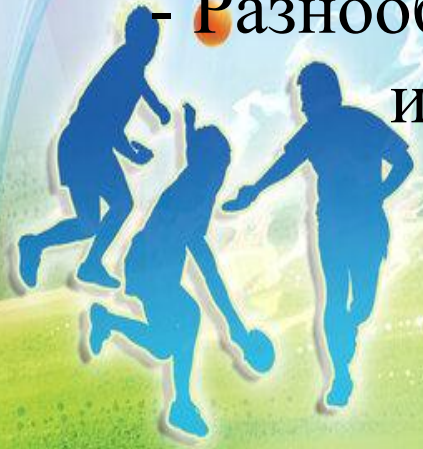


Активный отдых – плюсы

- Активный отдых на природе является одним из самых полезных и приятных, и плюсов у него гораздо больше.

- Активный отдых и спорт способствуют выбросу столь важного для нашего организма гормона, – адреналина. Он обладает сильнейшим жиро сжигающим свойством, что позволяет организму избавиться от лишней «ноши».

- Разнообразие. Видов отдыха огромное количество, и неважно молоды вы или стары, всегда есть возможность выбрать то, что по душе вам.



Минусы активного отдыха:

Единственный минус – опасности активного отдыха. Занимаясь физической активностью всегда есть риск получить травму, особенно в активный зимний отдых, однако если соблюдать меры предосторожности и не переусердствовать – можно обойтись без плачевных последствий, получив только хорошее настроение и заряд энергией на долгое время.

План проекта:

1. Провести анкетирование детей и родителей «Твой отдых».

2. Провести диагностику по успеваемости учащихся в начале и конце учебного года по результатам сдачи ОГЭ.

3. Разработать план активного отдыха.

Анкетирование показало, что:

87% свое свободное время проводят за компьютером

75% редко отдыхают семьей

87% нравится активный отдых

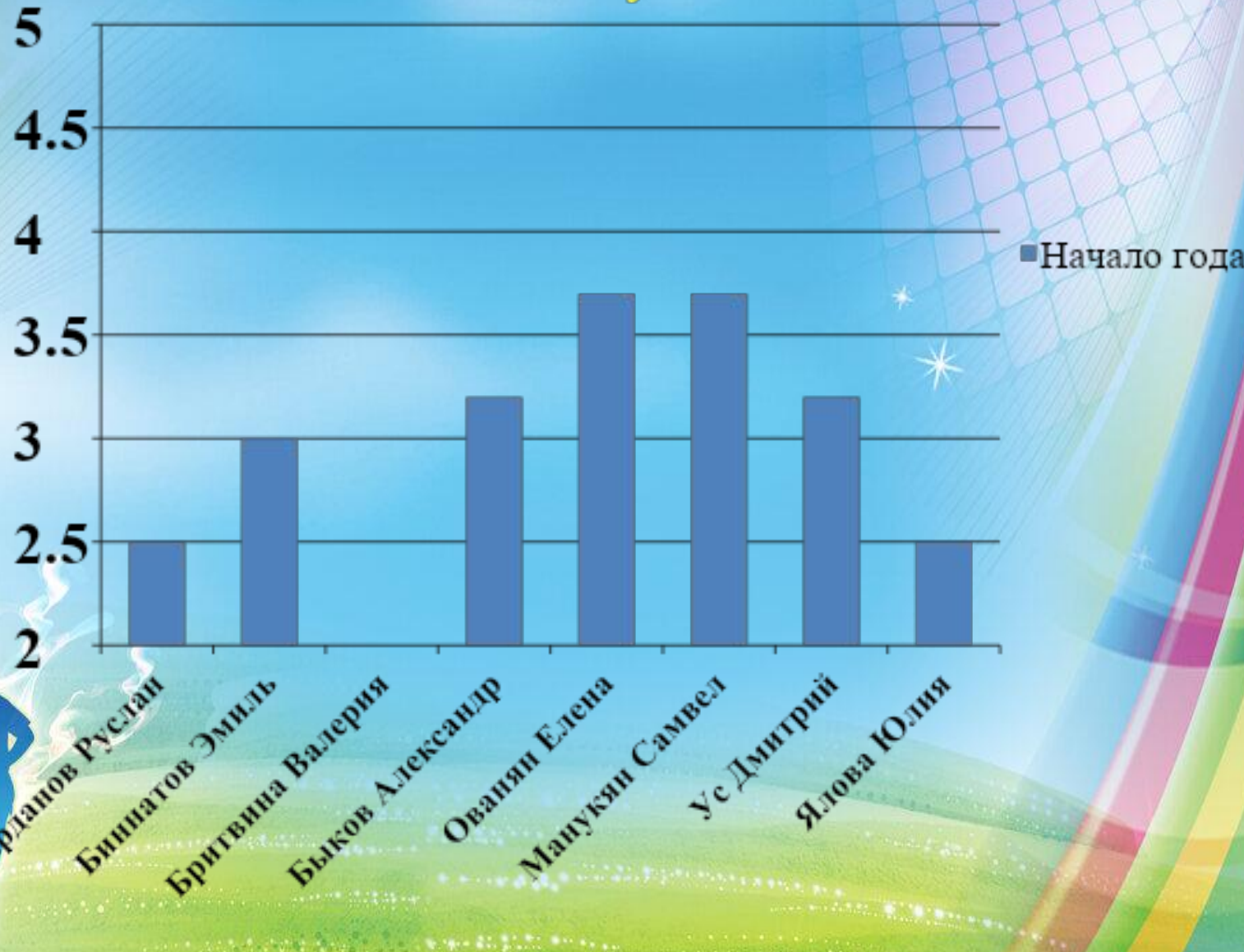
13% занимаются зарядкой дома

87% считают, что активный отдых всей семьей сближает и способствует лучшему взаимопониманию

100% часто чувствуют усталость после школы

Среди видов активного отдыха, которым хотели бы заняться ученики – это катание на коньках, сноутбордах, рыбалка, ходить в походы.

Успеваемость учащихся 9 класса на начало 2019-2020 учебного года



План – сетка мероприятий по активному отдыху:

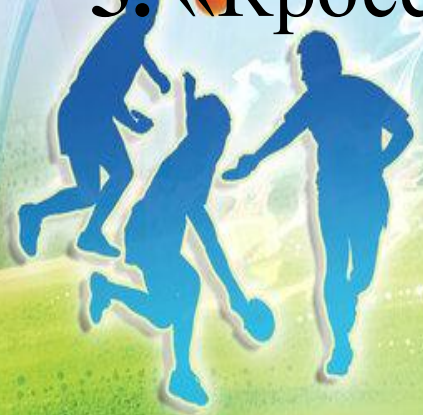
1.Целевая прогулка «В лес за здоровьем»

2. Поход к реке Тугузтемирка

3. Поездка на велосипедах «По знакомым тропинкам»

4. Поход на гору Белая с. Разномойка.

5. «Кросс наций»



План – сетка мероприятий по активному отдыху:

6. Прогулка по зимнему лесу на лыжах «Зимний лес»

7. «Лыжня России»

8. Поездка в «Ледовый дворец» п. Тюльган

9. Поход на х. Славинка

10. Посещение музея, аквапарка г. Оренбурга.

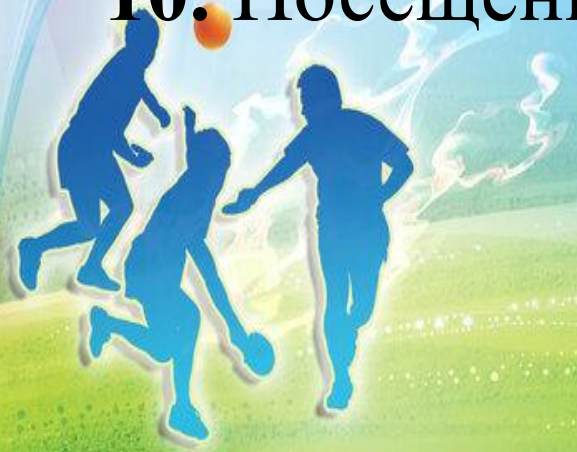


Фото галлерея

Поездка на велосипедах «По знакомым тропинкам»

Поход к реке Тугустемирка

«Кросс наций 2019г»

Поход на гору Белая

Ледовый дворец п. Тюльган

«Лыжня России»

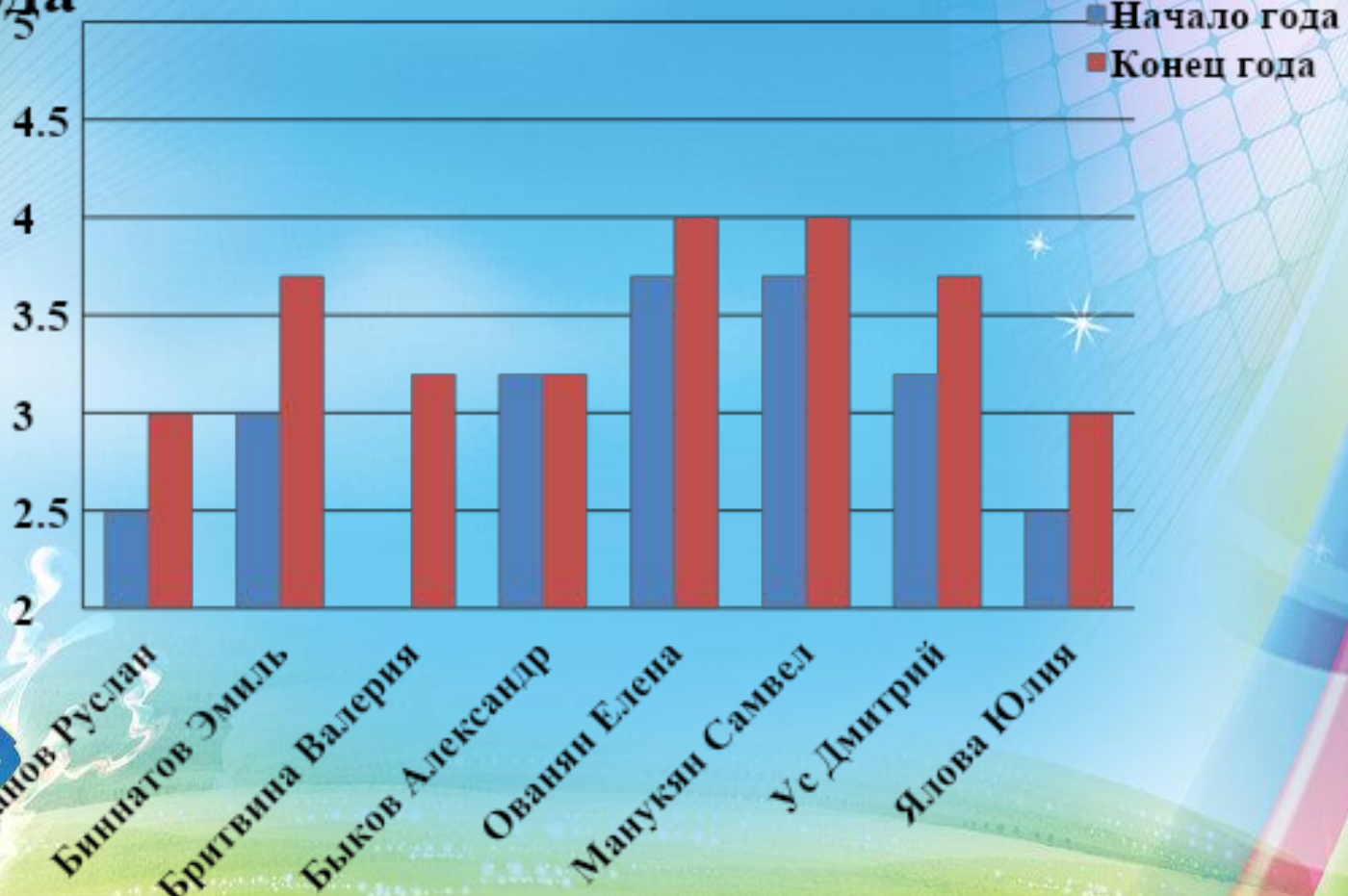
Прогулка по ул. Советская г. Оренбург

Экскурсия по Оренбургскому губернаторскому историко-краеведческому музею

Аквапарк «Лимпопо» г. Оренбург

Аквапарк «Лимпопо» г. Оренбург

Успеваемость учащихся 9 класса на начало и конец 2019-2020 учебного года



Разве отдых может быть по-настоящему сладок без усталости?
Постоянная неподвижность — это даже не отдых.
Это небытие, это смерть.
Жорж Санд

Спасибо за внимание!