**Влияние физической активности на успеваемость школьников**

Кашпрук Ольга Викторовна, учитель физической культуры

ГБОУ школа №531 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга

Физическая активность играет важную роль в жизни любого человека, особенно детей школьного возраста. В условиях [современных образовательных программ](https://eduregion.ru/courses/), где дети проводят много времени за партой, вопрос о влиянии физической активности на успеваемость становится всё более актуальным. Регулярные физические упражнения влияют на когнитивное развитие, эмоциональное состояние и социальные навыки школьников.

Одним из важнейших аспектов, на которые влияет физическая активность, является улучшение когнитивных функций, таких как память, концентрация внимания и скорость обработки информации. Во время [физических упражнений](https://eduregion.ru/courses/instruktor-po-fizicheskoj-kulture/) улучшается кровообращение, что способствует лучшему насыщению мозга кислородом. Это стимулирует образование новых нервных клеток и улучшает нейронные связи, что непосредственно сказывается на умственных способностях ребёнка.

Учёными доказано, что дети, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, показывают лучшие результаты на тестах по математике, чтению и естественным наукам. Даже короткие физкультминутки в классе могут существенно повысить уровень концентрации и продуктивность учеников.

Физическая активность также положительно [влияет на развитие](https://eduregion.ru/k-zhurnal/normy-dlya-pedagogov-po-obucheniyu-detey-s-ovz/) памяти у детей. Исследования показывают, что умеренные и регулярные занятия спортом способствуют улучшению как кратковременной, так и долговременной памяти. Это связано с тем, что упражнения стимулируют работу гиппокампа – области мозга, ответственной за память и обучение.

Дети, как и взрослые, сталкиваются со стрессом, особенно в условиях школьных нагрузок. Физическая активность помогает уменьшить уровень стресса, повышая выработку эндорфинов — гормонов, ответственных за хорошее настроение. Это помогает детям лучше [справляться с учебными трудностями](https://eduregion.ru/k-zhurnal/podrostok-ne-khochet-uchitsya/) и снижает уровень тревожности, что положительно сказывается на их успеваемости.

Спортивные игры и активные занятия способствуют развитию у детей социальных навыков, таких как сотрудничество, умение работать в команде и принятие решений. На уроках физической культуры обучающиеся учатся следовать правилам, уважать мнение других, что является важным не только для их физического, но и эмоционального развития. Эти навыки также могут помочь детям лучше адаптироваться в учебной среде, улучшить их взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

[Учителя](https://eduregion.ru/courses/pedagog/" \t "_blank) начальных классов могут существенно повысить успеваемость своих учеников, добавив в учебный процесс короткие физкультминутки. Это могут быть простые упражнения, такие как прыжки, растяжки или даже небольшие игры. Они не требуют много времени, но помогают детям снять напряжение и вернуться к учебной деятельности с новыми силами.

Организация активных перемен на свежем воздухе также играет важную роль. Важно, чтобы дети могли двигаться, играть в подвижные игры и расслабляться между уроками. Это не только улучшает их физическое состояние, но и помогает им лучше сосредотачиваться на следующих занятиях.

Учителя могут играть ключевую роль в формировании интереса детей к спорту. Важно не только проводить уроки физкультуры, но и поощрять участие в различных спортивных мероприятиях, кружках или секциях. Это поможет детям развивать свои физические навыки, одновременно укрепляя мотивацию к учебе.

В заключение можно отметить, что физическая активность — это неотъемлемая часть жизни школьника, которая напрямую влияет на его успеваемость, эмоциональное состояние и социальное развитие. Регулярные занятия спортом улучшают [когнитивные способности](https://eduregion.ru/k-zhurnal/chto-takoe-metapredmetnye-rezultaty/), помогают бороться со стрессом и способствуют развитию важных социальных навыков. Учителям начальных классов важно учитывать эти факторы при организации учебного процесса, чтобы помочь своим ученикам достигать лучших результатов в учебе и развивать гармоничную личность.