

Mashg'ulotning maqsadi

O'quvchilar sportning inson salomatligiga foydasi, harakat va jismoniy mashqlar ahamiyati haqida tushunchaga ega bo'ladi. Ular faol hayot tarzi sog'liqni mustahkamlashga qanday yordam berishini o'rganadi.

Mashg'ulot davomiyligi

35-40 daqiqa

Interfaol resurslar

Platformadagi interfaol resurs 1-sinf Tabiiy fan (science) darsligining 27-mavzusi 42-43-sahifalardagi ma'lumotlar asosida tayyorlangan.

Muhim va asosiy nazariy qism

- Sport – jismoniy harakatlar yordamida sog'liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish usuli.
- Sport bilan shug'ullanish muskullarni baquvvat qiladi.
- Yugurish, suzish va gimnastika yurak va o'pkaning sog'lom ishlashiga yordam beradi.
- Mashqlar organizmni chiniqtirib, kasalliklarga chidamlilikni oshiradi.
- Sport insonni chaqqon, bardoshli va kuchli qiladi.

Sport nafaqat sog'liq uchun, balki aqliy rivojlanish uchun ham foydali. Harakat qilgan odamning miyasi yaxshi ishlaydi, u o'qishda va kundalik ishlarida faol bo'ladi.

STEM fanlar bilan integratsiyasi

- ♦ **Tabiiy fanlar** – Inson tanasining tuzilishi va sportning sog'liqqa ta'sirini o'rganish.
- ♦ **Matematika** – Mashqlar davomiyligini va yurak urish tezligini hisoblash.
- ♦ **Texnologiya** – Sport inventarlari va zamonaviy sport texnologiyalari (masalan, fitnes soatlari) haqida bilib olish.
- ♦ **Informatika** – Mobil ilovalar yordamida sport natijalarini kuzatish.

Qiziqarli fakt

 Sport bilan shug'ullangan odamning yuragi odatdagi holatdan kuchliroq uradi! Masalan, oddiy odamning yuragi bir daqiqada o'rtacha **70 marta** uradi, sportchi esa mashq paytida **100 martadan ortiq** urishi mumkin!