

# Классный

## час

### «Я

### выбираю

### спорт»



Борисова Л.Н.

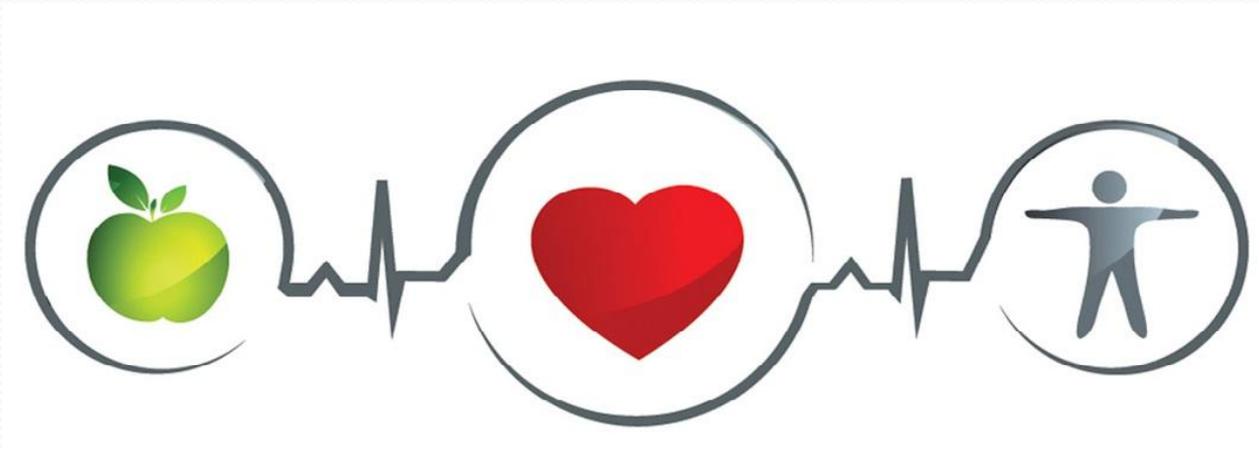
# Актуальность:

- Спорт, как одно из решений очень важной на сегодня проблемы: ухудшения состояния детского здоровья за последнее время.



# Цель:

- Изучить тему влияния спорта на здоровье человека, на примере плавания.



# Задачи:

- Выяснить, что такое здоровье и отчего оно зависит.
- Изучить роль и влияние спорта на здоровье человека.
- Знакомство с плаванием, как одним из видов спорта.
- Провести анкетирование и взять интервью по данной теме.

# Что такое здоровье?

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)
- Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой, и его нужно беречь

# Из чего состоит здоровье?



**Физическое**  
(состояние и  
функционирование  
организма)

**Здоровье**

**Психическое**  
(душевное  
равновесие)



**Социальное**  
(жизненные ценности,  
семья, друзья, окружение)



# Факты о здоровье детей.

- По данным Минздрава России лишь 10% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 40% - хронические заболевания.
- НИИ гигиены и охраны здоровья отмечают, что абсолютно здоровых детей 10-12% , идет рост функциональных нарушений и хронических заболеваний (в 2 раза за последние 10 лет), в 2 раза увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, плоскостопие), в 3 раза – болезни почек и мочевыводящих путей.

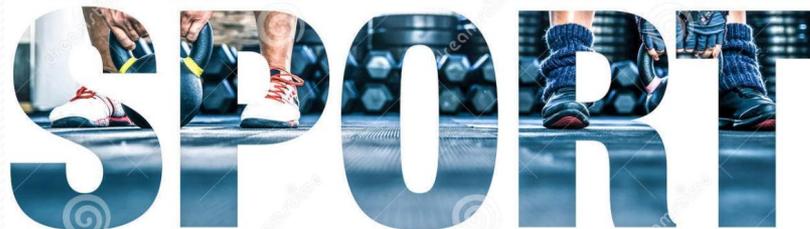
# Причины ухудшения здоровья.

- Не полноценное питание
- Несоблюдение режимов учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе
- Информативная насыщенность
- Низкая двигательная активность.



# Чтобы быть здоровым, нам нужно:

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Прогулки на свежем воздухе
- Гигиена
- Увеличение двигательной активности !!!

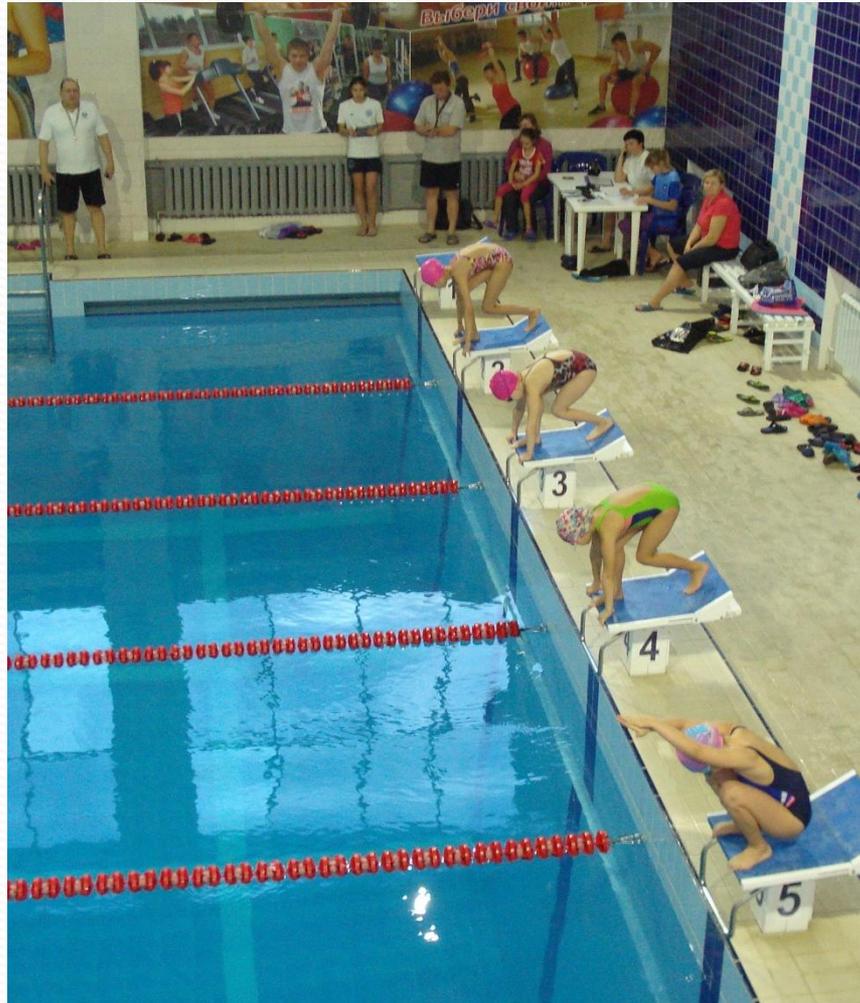


# СПОРТ

- Спорт – это любая физическая активность человека, организованная на любительском или профессиональном уровне.



# Плавание.



# Польза для здоровья занятиями плаванием:

- Закаливание. Воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.
- Устраняет нарушение осанки, плоскостопие, гармонично развивает почти все группы мышц.
- Тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений.

# Прикладное значение плавания.

- Плавание – это жизненно необходимый навык для любого человека. Хорошо плавающий человек не рискует жизнью, находясь в воде, и может помочь утопающему. Много профессий, где необходимо уметь хорошо плавать.



# Плавание дает здоровье.

## **Физическое**

Укрепление  
мышц,  
закаливание,  
легкая сдача  
нормативов по  
физкультуре.

## **Психическое**

Радость побед,  
наслаждение  
водой и  
плаванием.

## **Социальн ое**

Мои  
друзья

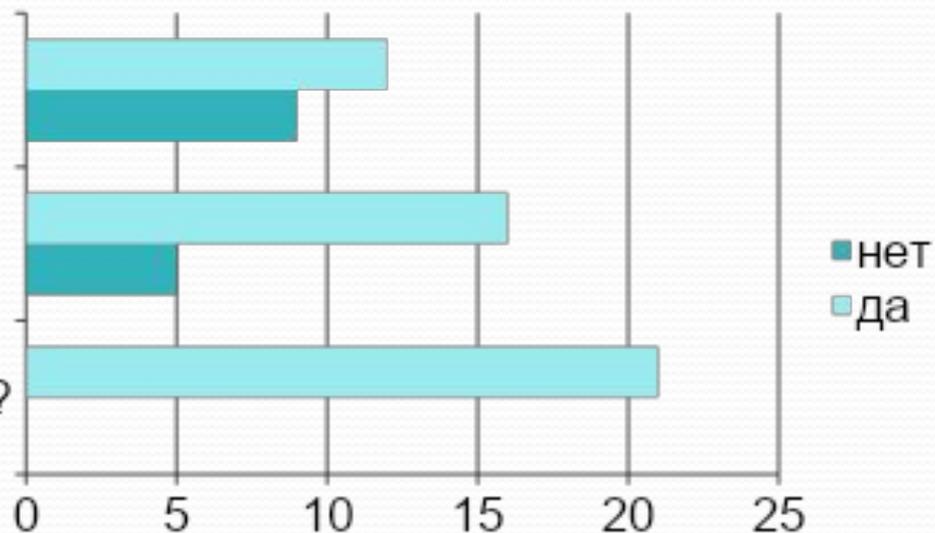


# Анкетирование:

вбную секцию или танцы?

о зарядку?

ля спортом полезны для здоровья?



ы хотел(а) бы посещать?



# Заключение.

- Дети знают, что занятия спортом полезны для здоровья, и многие хотят им заниматься. Может не все имеют возможность.
- Ребят заинтересовать, приобщить к спорту. Ведь занимаясь спортом, не только получаешь наслаждение и физическое здоровье, становишься сильным и уверенным, но и получаешь возможность знакомиться с интересными людьми, заводить новых друзей.



# ИСТОЧНИКИ:

- Интернет