

Спорт- залог здоровья!

Выполнил: Киселёва Юлия
8б класс

- ❖ От чего зависит здоровье человека?
- ❖ Здоровый образ жизни
- ❖ Эстафеты
- ❖ Рациональное питание
- ❖ Вредные привычки
- ❖ Волейбол
- ❖ Волейбол в Чухломской средней школе
- ❖ Баскетбол
- ❖ Баскетбол в Чухломской средней школе
- ❖ Защита плаката

От чего зависит здоровье человека?



Здоровый образ жизни



Рациональнс

- Организму необходимы микроэлементы, углеводы, белки, клетчатка и минералы. И если химические и биологические процессы происходящие у нас в организме позволяют переработать один компонент в другой, **недостающий**, то с белком дело обстоит иначе. Поэтому в рационе всегда должна присутствовать белковая пища.



Вредные привычки:



Вредная привычка:

курение. Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта, даже если он курил давно и пользуется жвачкой и освежителями для рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы. Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола главным образом бьёт по ресничному эпителию и затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с горлом, лёгкими и бронхами.

Эстафеты

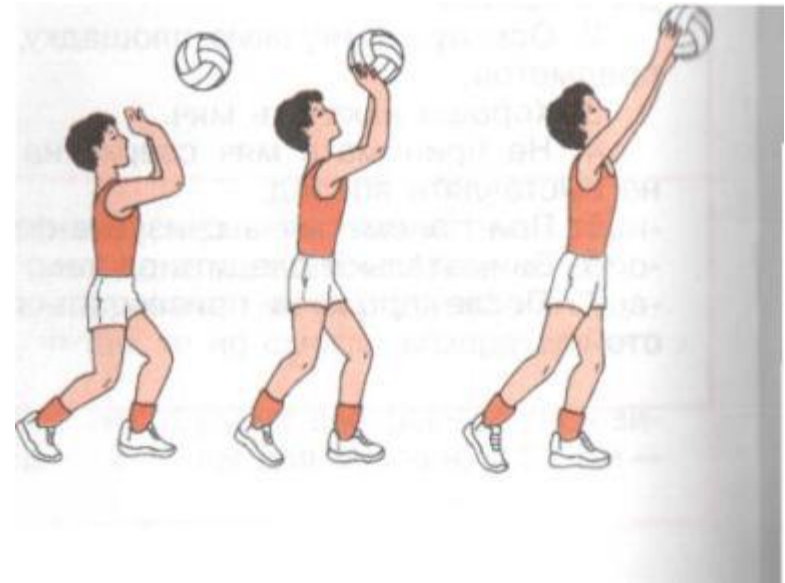


- ❖ Ежегодно наш класс принимает участие в различных соревнованиях, и занимает в них призовые места. Например каждой осенью проходят спортивные осенние эстафеты.



Баскетбол

- ❖ **Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.



Баскетбол в Чухломской средней школе



- ❖ В первой половине 2 четверти, на уроках физической культуры, ученики восьмых классов учатся играть в баскетбол, а в дальнейшем показывают свои навыки в соревнованиях по баскетболу.



Волейбол



- **Волейбол** (англ. *volleyball* от *volley* — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года^[3]

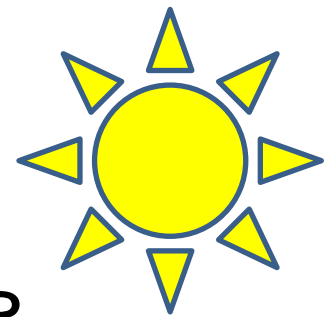
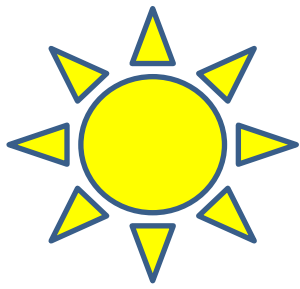
Волейбол в Чухломской средней школе

- На протяжении второй половины 2 четверти ученики восьмых классов на уроке физкультуры играют в волейбол.



Защита плаката по теме: «Спорт-это жизнь!»





❖ Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.

Мы играем в
баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для
всех.

