

Рада Вас видеть!)👋



Спорт - залог здоровья



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение СШ №5 п.Ключи-1.**

**Классный час:
«СПОРТ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»**



Цель исследования:

выявить влияние спорта на здоровье подростков.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.



Гипотеза:

Регулярные занятия спортом повышает физическое здоровье учеников, укрепляет иммунитет, что способствует меньшей вероятности заболевания.

Методы исследования:

- поиск информации;
- отбор информации;
- работа с документальными источниками;
- анкетирование, проведение опроса;
- обработка результатов.



Глава I. История спорта

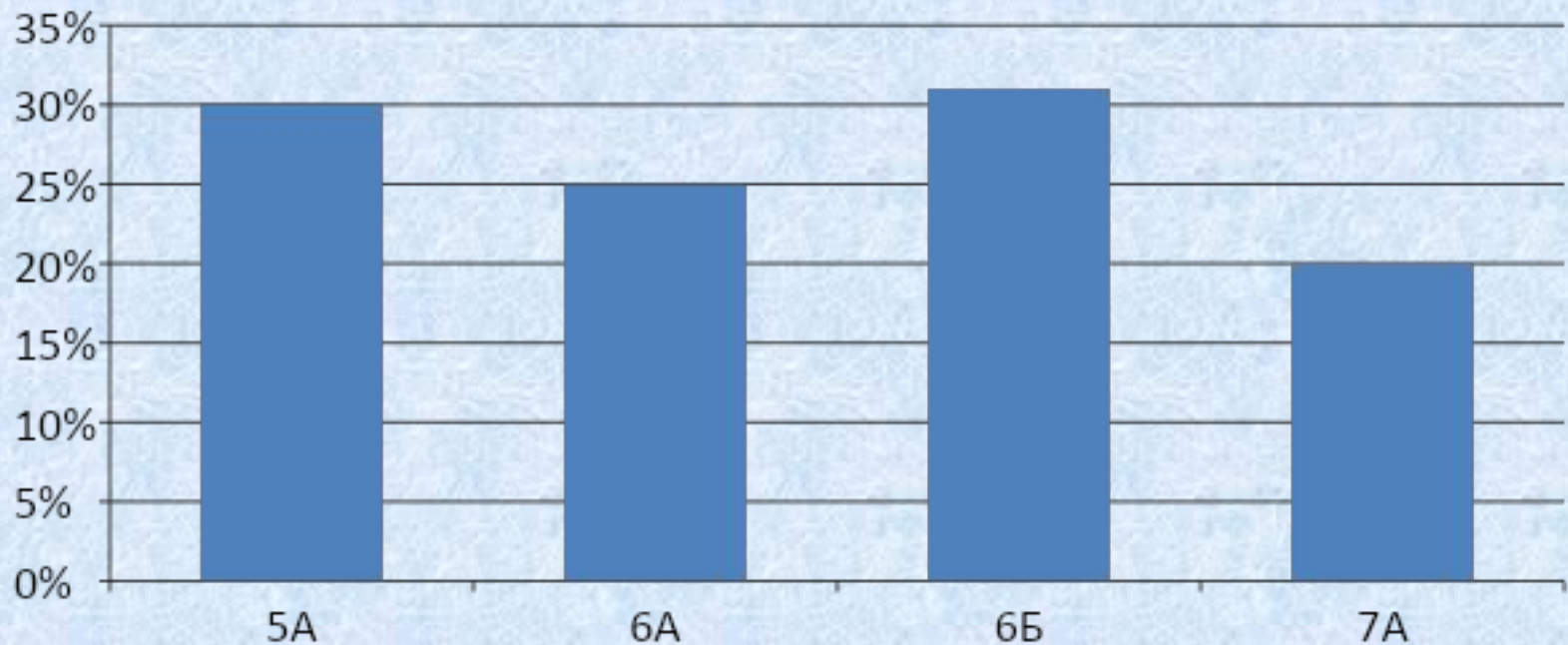


Глава II. Спорт в нашей жизни

В нашем городке действуют следующие спортивные секции:

1. Основы спортивных игр (МБОУ СШ №5)
2. Дзю-до (ДЮОШ п.Ключи)
3. Кикбоксинг (Спортивный зал в/ч)
4. Футбол (ДЮОШ п.Ключи)

Работая над темой исследования, был проведен опрос учащихся среди 5-7 классов о задействованности в спортивных секциях (регулярно, более одного года) и выяснили:

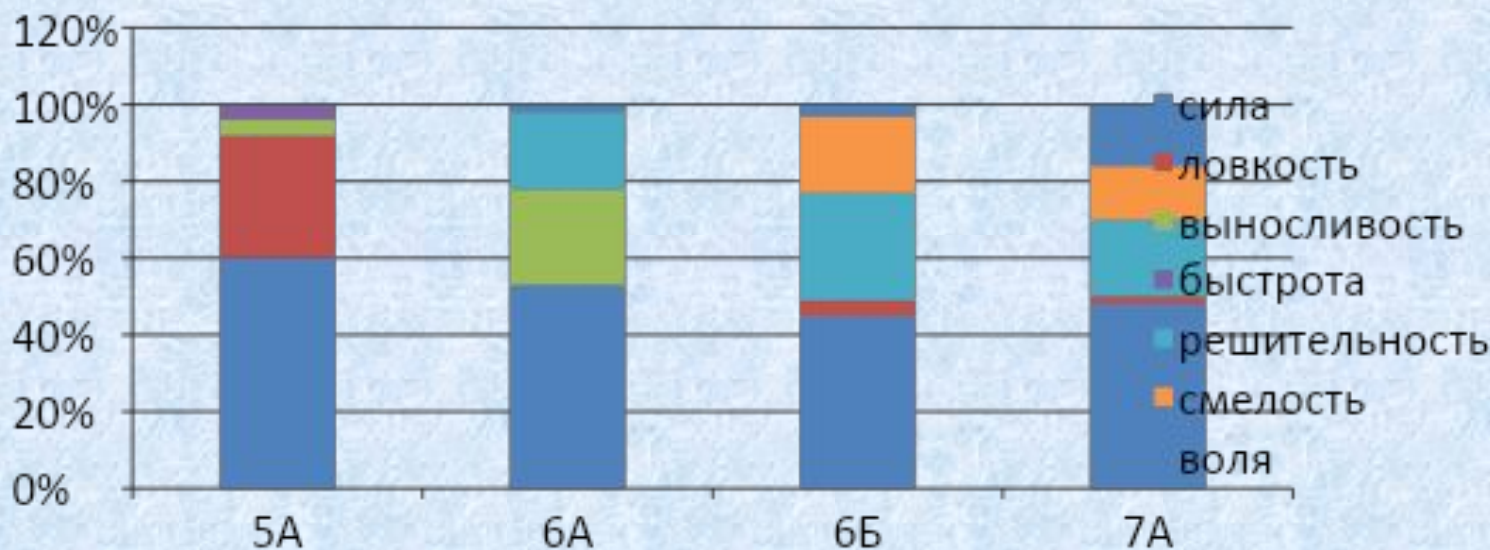


В результате опроса выяснили, что:

учащиеся считают, что спорт развивает не только физические, но и психические качества.

Среди физических качеств большинство ребят назвали быстроту, силу, ловкость, выносливость

Среди психических - настойчивость, волю и решительность.



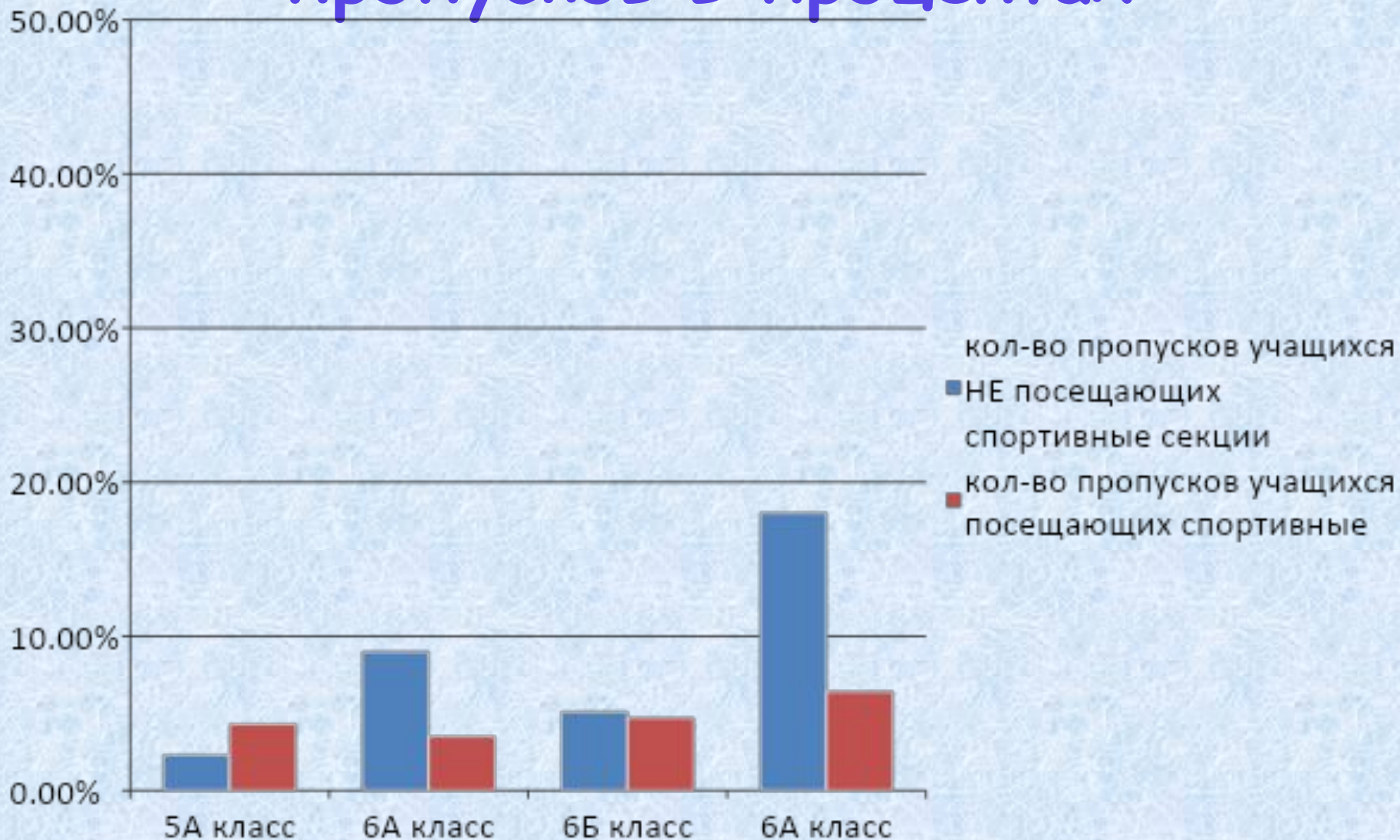
Глава III. Посещаемость.

Следующим шагом был подсчет пропусков за текущий учебный год учеников регулярно занимающихся и не занимающихся, или занимающихся, но не регулярно, спортивной деятельностью.

(данные помогли собрать классные руководители)



Графическое изображение пропусков в процентах:



Глава III. Заключение

Изучив тему «Спорт- залог здоровья» мы пришли к выводу, что спорт оказывает на организм человека развивающее и закаливающее действие.

Занятия спортом развивают не только физические качества, но и психические, а так же улучшают внешний вид, повышают общий жизненный тонус.



Наша гипотеза подтвердилась:

Регулярные занятия спортом повышает физическое здоровье учеников, укрепляет иммунитет, что способствует меньшей вероятности заболевания.

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Лев Николаевич Толстой