



Школа- территория здоровья

Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто. (Сократ)

Учебный проект
МБУ лицея №67, 2 «Б» класса
Учитель: Равчева М.Р.



Актуальность

Блиц опрос учащихся школы подтверждает, что многие дети часто болеют, имеют хронические заболевания. Возрастает количество пропусков падает успеваемость.

Дети часто
болеют

Количество пропусков
увеличивается

Успеваемость
снижается



Гипотеза

- Мы можем сохранить и укрепить своё здоровье если выполнять физические упражнения, правильно питаться и соблюдать режим дня.

Сколько?

Как?



Во сколько?

Как сохранить и укрепить своё здоровье, стать крепким и сильным?



Цель проекта: исследовать и установить связь здоровья с физическими упражнениями, питанием и режимом дня.

Исследовательские группы

Физкультурники

В чём польза физических упражнений?



Диетологи

Какая еда для нас полезна?



Воспитатели

Почему школьнику нужен режим дня?



Физкультурники

В чём польза физических упражнений?

Прекрасным помощником в сохранении здоровья является зарядка. Она ускоряет переход от сна к бодрствованию, активирует работу организма, тонизирует центральную нервную систему. Оказывает оздоровительное воздействие на весь организм, создаёт жизнерадостное настроение.



Физкультурники

В чём польза физических упражнений?



segodnya.ua

Занятия начинать нужно с лёгких и простых движений, затем переходить к более трудным и сложным. Дыхание должно быть глубоким, ритмичным, сочетаться с темпом движения.

Продолжительность выполнения гимнастических упражнений должна быть не более 30 мин.

В комплекс включают 9-16 упражнений. Подбирают их так, чтобы развивать силу, гибкость и ловкость.



1 комплекс упражнений

- 1.** И.п. сидя на стуле, руки на коленях.
Руки вверх, потягивание с продолжительным вдохом.
И.п.
- 2.** И.п. Поднимание и опускание плеч.
На раз – плечи вверх, на два – плечи вниз
- 3.** И.п. сидя на стуле.
Медленные круговые вращения головы влево – вправо.
- 4.** И.п. сидя на стуле.
Наклоны туловища в сторону.
- 5.** И.п. сидя на стуле.
Приседание, опираясь руками на край стула.
- 6.** И.п. сидя на стуле.
Ритмичные поднимания согнутых ног вверх.

2 комплекс упражнений

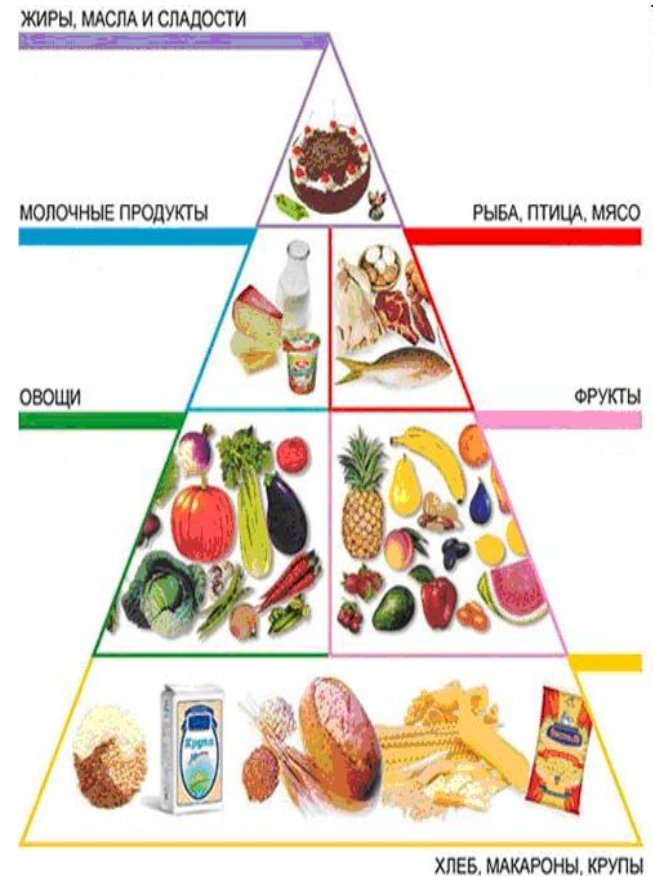


- 1.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч.
Потягивание с активным вдохом и продолжительным выдохом.
- 2.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Вращательные движения в суставах рук
- 3.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч.
Повороты туловища влево - вправо
- 4.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч.
Наклоны вперёд, перегибая тело вперёд в упоре лёжа сзади.
- 5.** И.п. лёжа, руки вдоль тела.
Махи ногами вперёд, в стороны, назад.
- 6.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч.
Отжимания в упоре лёжа.
- 7.** И.п. руки вдоль тела, ноги на ширине плеч.
Глубокие пружинящие приседания.
- 8.** И.п. лёжа, руки вытянуты за головой.
Поднимание корпуса вверх.

Диетологи

Какая еда для нас полезна?

- Оптимальным является 4-5 разовое питание. Есть нужно медленно. Основными питательными веществами для человека являются белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Обед состоит из 3 блюд
- Ужин за 1-1,5 ч. до сна
- Суточный объём еды должен быть 2,5-3 кг. с выпиваемой жидкостью. Из этого количества завтрак составляет 600 г., обед 1000 г., полдник 300 г., ужин 500г.



Меню



- **Завтрак**
Каша гречневая (молочная) 300 г
Хлеб 50 г
Масло 20 г
Сыр 30 г
Чай 200 г
- **Обед**
Суп гороховый на мясом бульоне 350 г
Картофельное пюре 200 г
Тушёная курица 100 г
Компот 200 г
Хлеб 50 г
- **Полдник**
Кефир 200 г
Сдобная булочка 100 г
- **Ужин**
Омлет 250 г
Хлеб 50 г
Кисель 200 г.



Воспитатели

Почему школьнику нужен режим дня?




- Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем.
- Правильный режим дня это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены.
- Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине. Неправильно построенный распорядок дня или частая его ломка сказывается на здоровье и работоспособности учащихся, что приводит к развитию хронического переутомления.



Режим дня



- 6-30 Подъём
- 7-00 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели
- 7-15 Утренний завтрак
- 7-30 Дорога в школу
- 8-00 Зарядка в школе
- 8-15 Занятия в школе
- 8-55 Завтрак
- 13-40 Обед
- 14-15 Прогулка или игры на свежем воздухе
- 15-20 Дорога домой
- 17-00 Полдник
- 17-30 Выполнения домашних заданий
- 19-00 Ужин, свободные занятия
- 20-30 Приготовление ко сну
- 21-00 Сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ	
	
	
	

<http://pochemu4ka.ru/>

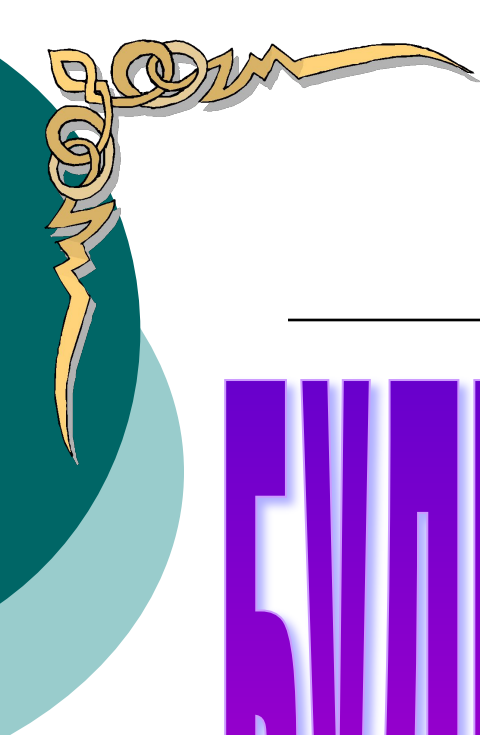
Вывод

Самый верный путь к здоровью, физическому совершенствованию, красоте и долголетию – соблюдение правильного режима дня, где разумно сочетаются здоровое питание, отдых, творческий труд, учёба и физические упражнения.



Литература и ресурсы

- <http://s60.radikal.ru/i170/1009/13/ca6f49dad264.jpg>
- http://domprazdnika.ru/file/razdel_detskie_prazdniki/mnenie_eksperta/detskii_fitnes_2.jpg
- <http://i080.radikal.ru/1003/f5/a7c312c90d4b.gif>
- <http://evavcegdamoloda.ru/2011/11/29/esli-vyi-hotite-popolnet-sekret-krasoty/>
- <http://s99-omsk.narod.ru/projects/shagi/rus/gimnastika.htm>
- http://www.bagnet.org/doc/images/news/19/185834/Thin_main.gif
- <http://blogrezeptov.ru/wp-content/uploads/2011/01/piramida-pravilnogo-pitania.gif>
- <http://www.wielkiezarcie.com/zdjecie.php?id=28455>
- <http://www.sport16.ru/kettler/images/rasporiadok.gif>
- <http://i066.radikal.ru/1005/54/88cbecc0318d.gif>
- <http://www.garmoniya-club.ru/upload/socialnetwork/abf/laf5.gif>
- <http://www.stihi.ru/pics/2009/12/28/6444.gif>
- <http://school31.vitebsk.by/img/pupil.gif>
- http://bibliokoi.ucoz.ru/det_ugol/sovet/chitaet_knigy.gif
- <http://s12.radikal.ru/i185/1208/8c/20faaabad060.gif>



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

