

**Исследовательская работа**

**«Я расту  
здоровой»**

**Работу выполнила ученица 2-б класса  
МБОУ «СОШ №5 с УИОП г Шебекино  
Белгородской области»  
Неклюдова Анастасия  
Руководитель :Максименко Г.В.**



**Цель:**

**Исследовать как здоровый образ жизни  
укрепляет здоровье**



# Актуальность :


- УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
- ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЛНОЦЕННО УЧИТЬСЯ И ТРУДИТЬСЯ
- ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЙШАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ



# ЗДОРОВЬЕ

- это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



- **Что способствует сохранению и укреплению здоровья**

- режим дня
- правильное питание
- занятие спортом
- прогулки на свежем воздухе
- отказ от вредных привычек



# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Правильно питаться, употреблять ВИТАМИНЫ.





# Закаливание

**В настоящее время закаливание – это один из способов сохранить здоровье**

- Закаливание воздухом - воздушные ванны - наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура.



- С древних времен известен способ закаливание ВОДОЙ для укрепления здоровья. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и к простудным заболеваниям.





Ежедневно делать  
утреннюю зарядку, заниматься спортом.





# Занятие в спортивной секции

Активно укрепляют здоровье, положительно влияют на нервную систему, повышают выносливость всего организма, усиливают творческую активность





# Игры на свежем воздухе, прогулки





# СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ





## АНКЕТИРОВАНИЕ

| №  | ВОПРОСЫ  | ДА   |     | НЕТ  |    | НЕ ЗНАЮ |    |
|----|--|------|-----|------|----|---------|----|
|    |  | ЧЕЛ. | %   | ЧЕЛ. | %  | ЧЕЛ.    | %  |
| 1. | Знаешь ли ты, что такое здоровый образ жизни?  | 26   | 100 | -    | -  | -       | -  |
| 2. | Ведешь ли ты здоровый образ жизни?   | 22   | 85  | 1    | 4  | 3       | 11 |
| 3. | Ты соблюдаешь режим дня?   | 20   | 76  | 6    | 24 | -       | -  |
| 4. | Занимаешься в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности? | 18   | 69  | 8    | 31 | -       | -  |
| 5. | Каждый день ешь овощи или фрукты?  | 26   | 100 | -    | -  | -       | -  |
| 6. | Ежедневно проводишь на свежем воздухе не менее 2 часов?                              | 26   | 100 | -    | -  | -       | -  |
| 7. | На выполнение домашних заданий ты тратишь не более 2 часов?                          | 23   | 88  | -    | -  | 3       | 12 |



# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





# Здоровые дети - это великое счастье

На протяжении веков люди искали лекарство, а лекарство кроется в **здоровом образе жизни**.

По итогам проведённой работы, я увидела, что большую роль в укреплении здоровья играет **здоровый образ жизни**. Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. **Здоровый образ жизни** является основой хорошего самочувствия, интересной и активной жизни, умственной активности и крепкого здоровья.

**Будьте ЗДОРОВЫ!**