A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and American footballs, interspersed with small white dots on a light blue background.

***IV районный конкурс
детских тематических
проектов
«Питание и здоровье»
номинация
«Движение и здоровье»***

Выполнил: Вячеслав Сергей Сергеевич,
учащийся 4 «В» класса
МАОУ Казанская СОШ

Руководитель: Маслова Наталья Вячеславовна

Тема:

«Наше здоровье в наших руках!»



Движение - это основа
жизнедеятельности организма.

Ребенок никогда бы не
вырос во взрослого
здорового человека, не
совершая огромного
количества движений.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Актуальность

В современном мире с появлением современной техники, трудовая активность человека стала легче, все чаще выходные проводятся сидя за компьютером. При этом двигательная активность сильно сократилась. Это привело к увеличению заболеваний.

Гипотеза

Предположим, что разумным выходом, в этом случае, будут занятия физкультурой и спортом.

Влияние на здоровье физических упражнений

Физическая культура и спорт способствует профилактике и оздоровлению организма.

Физические упражнения — помогают укреплению здоровья, восстановлению нарушенных функций организма.



Здоровье можно укрепить:

1. Зарядка.
2. Ходьба на лыжах.
3. Бег.
4. Плавание.
5. Спортивные игры.
6. Лечебная физическая культура.
7. Игры и прогулки на свежем воздухе.



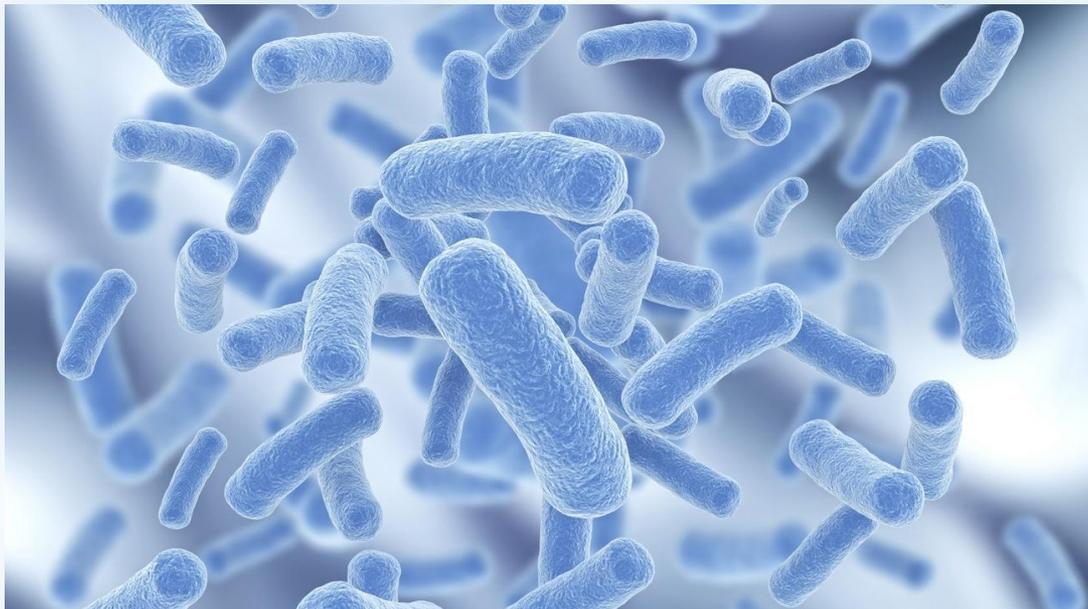
Утомление -

это временное снижение работоспособности организма.



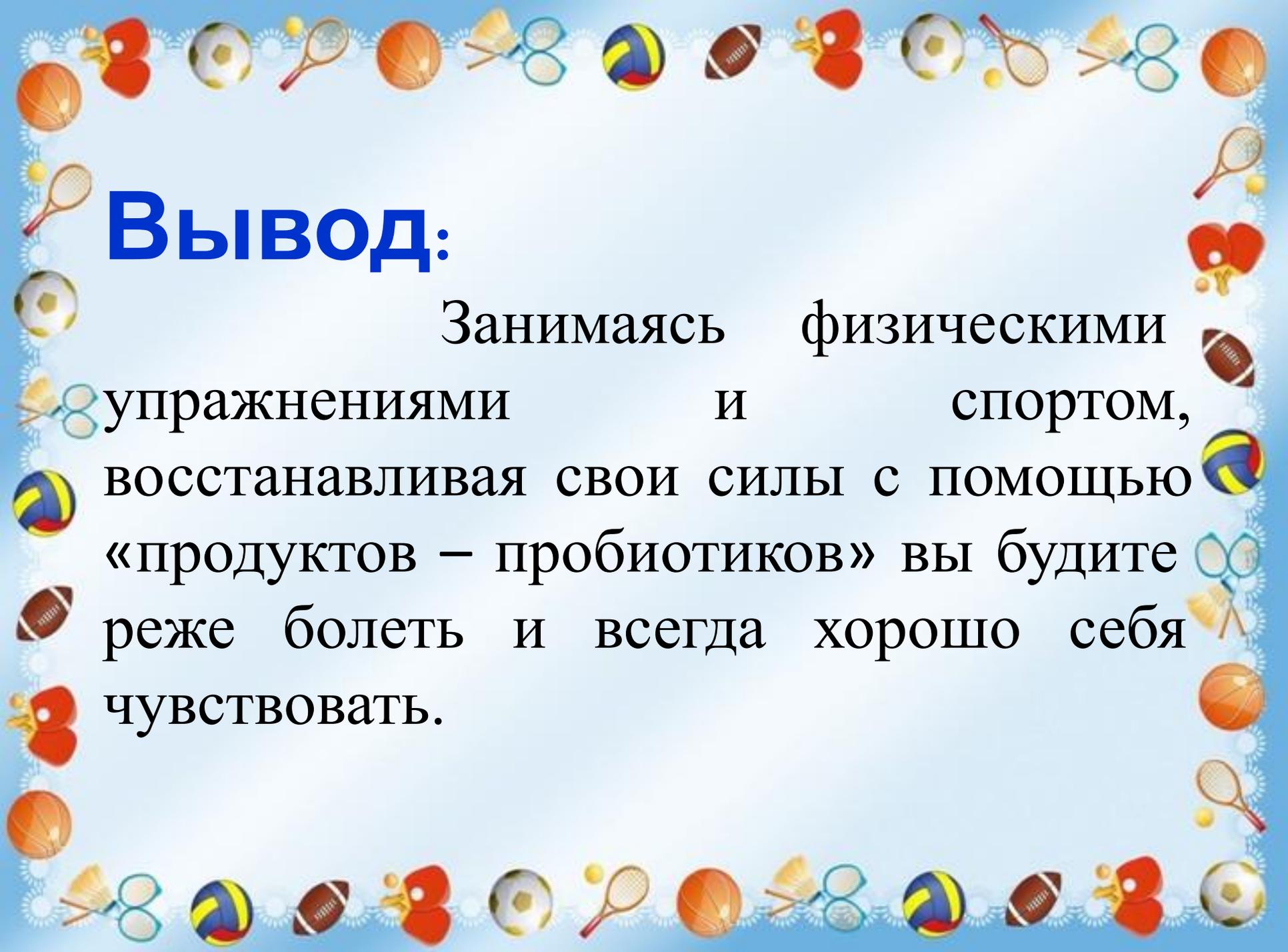
Восстановление сил

Свои силы можно восстановить с помощью отдыха и продуктов питания содержащих полезные для нашего организма бактерии – пробиотиков.



Полезные продукты питания , содержащие пробиотики





Вывод:

Занимаясь физическими
упражнениями и спортом,
восстанавливая свои силы с помощью
«продуктов – пробиотиков» вы будете
реже болеть и всегда хорошо себя
чувствовать.



M.AMFR.RU
МОБИЛЬНАЯ ВЕРСИЯ САЙТА





**Спорт приходит в каждый
дом,**

Даже в тот, где мы живем.

Спортом ты скорее займись,

Будь здоровым на всю

жизнь.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a tennis ball, a badminton racket, a badminton shuttlecock, a pair of glasses, a volleyball, a football, a pair of red shoes, and a tennis ball.

**Спасибо
за
ВНИМАНИЕ!**