

Учебный проект «Здоровым быть Здорово!»

Подготовила учитель по
физической культуре
Высшей квалификационной
категории : Назыкова Т.Х.



** ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:*

Показать значимость здорового образа жизни.





- развивать представление о здоровом образе жизни;
 - воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
 - развивать умение вести правильный образ жизни.
- * ЗАДАЧИ:**

- Соблюдать режим дня;
- Ежедневная утренняя зарядка;
- Здоровое питание;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Полноценный сон;
- Занятия спортом;
- Одежда по сезону;
- Меньше стрессов, больше юмора,
- Долой вредные привычки;
- Жить в мире и согласии со своей семьей.



***ОЖИДАЕМЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ:**

* ПРЯДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Снизжение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей;
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни;
- Вовлечение учащихся в спортивные секции.



* ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ

ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

- ✓ Проведение классных часов;
- ✓ Прогулки на свежем воздухе;
- ✓ Участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ Посещение спортивных секций вне



1. Спорт. 10 причин для занятий спортом.





* НЕДЕЛЯ СПОРТА 2011Г

* ПОПРОБУЙ ДОГНАТЬ ИХ(ТА...





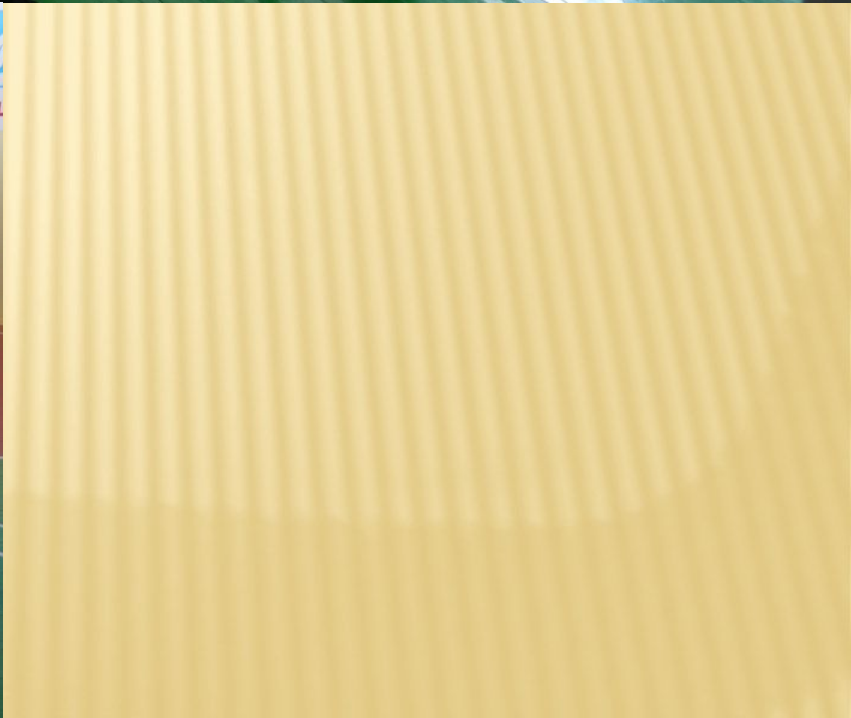
СОШ №4 МО РФ

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ















* ПОБЕДА ДОСТИГНУТА
УРАААААА!!!!





* КОНКУРС РИСУНКА НА АСФАЛЪТЕ »
СОЧИ-2014 ГОД»

* БЫСТРЕЕ ПУЛИ! (ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ)

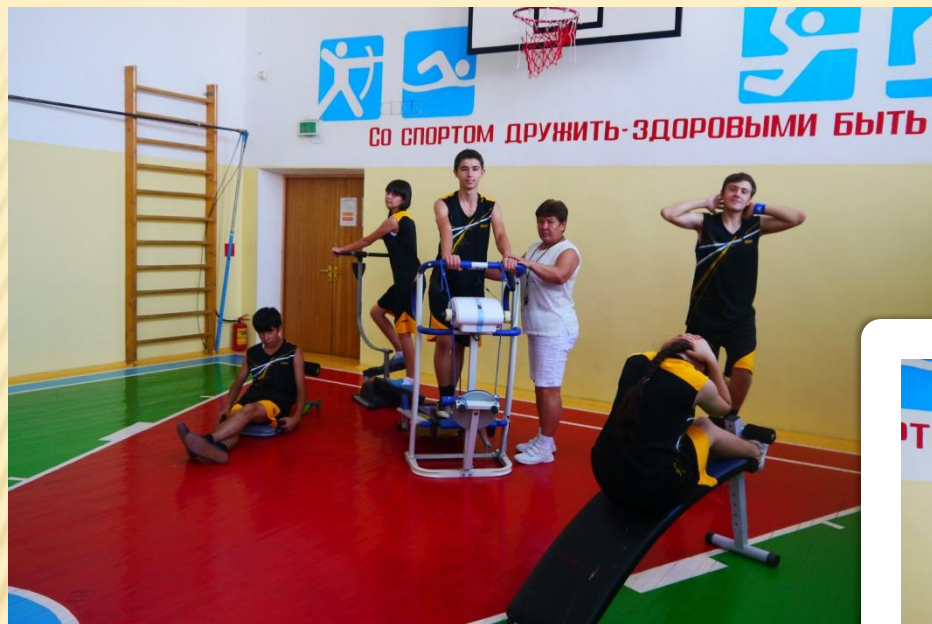


* 4. СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

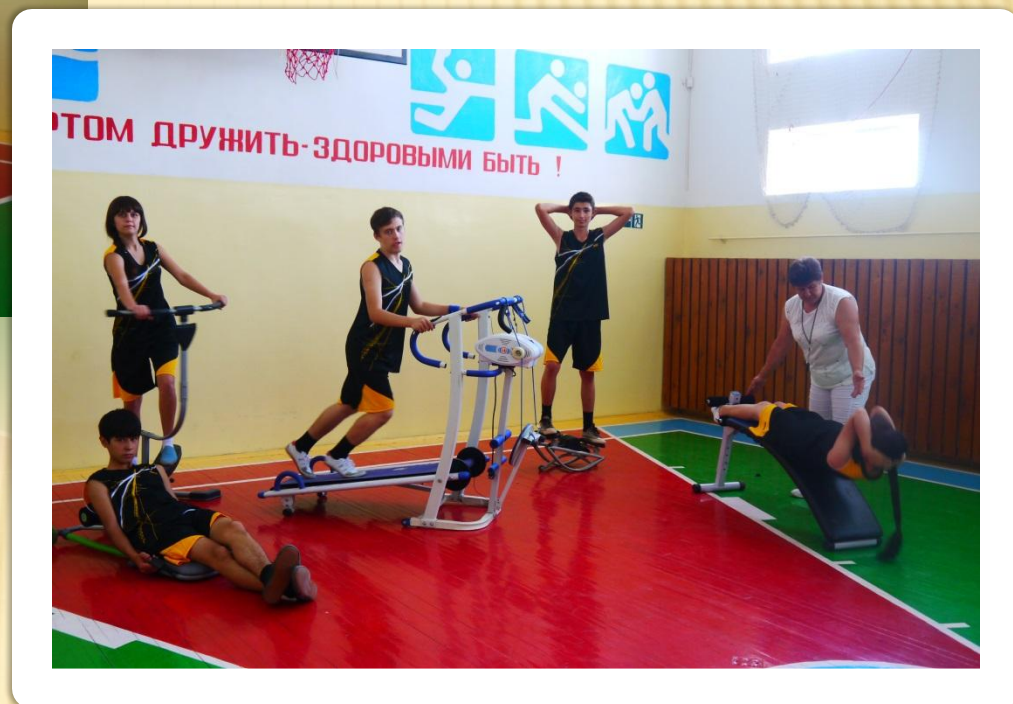




** ПРОГУЛКИ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ*



* ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВКИ-
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ, ЗНАТЬ,
СНОРОВКИ





УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.





*** НАДО НЕ ОШИБИТЬСЯ
И ПОДУМАТЬ:**

- 👉 Занятие спортом;
- 👉 Танцы;
- 👉 Рукоделие;
- 👉 Чтение;
- 👉 Занятие любимым и интересным делом.



*** 1. ЧТО МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**



Почаще есть рыбу, овощи, фрукты;



Пить воду, молоко, соки, чай;



Заниматься спортом;



Дышать свежим воздухом;



Спать более 8 часов;



Проявлять доброжелательность;



Чаще улыбаться;



Любить жизнь.



*** 2. ЧТО МОЖНО И
НУЖНО!**

- 👉 Употреблять много жирной, сладкой и соленой пищи;
- 👉 Употреблять наркотики и алкоголь;
- 👉 Курить;
- 👉 Смотреть часами телевизор;
- 👉 Поздно ложиться и вставать;
- 👉 Быть раздражительным;
- 👉 Терять чувство юмора;
- 👉 Унывать, сердиться, обижаться.



*** 3. А ЧЕГО НЕЛЬЗЯ!**

В современном мире занятия спортом необходимы для улучшения здоровья, для поддержания фигуры и успехов в работе и учебе!

Друзья, любите спорт!

Будете здоровыми, красивыми и успешными в жизни!!!

***ВЫВОДЫ**