

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа № 36
города Белгорода

Презентация по физической культуре на тему:

«Где СПОРТ, там - ЗДОРОВЬЕ!»



*Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно Вам самим стараться,
И всё будет получаться!!!*



*Спорт прочно занял в нашей жизни устойчивые позиции.
Все чаще люди задумываются о пользе спорта и здорового образа жизни.
В настоящее время спортивный образ жизни поражает нас своим
изобилием современных моделей спортивного оборудования.
Сегодня, спортом современные люди могут заниматься:
на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.*



Занятия спортом приносят пользу здоровью.

**Спорт прежде всего дает жизненные силы
и доставляет удовольствие людям.**

**Спорт является мощным лекарством от заболеваний человека и
оказывает очень большое влияние на здоровье человека.**

Оно является достоянием каждого человека и всего общества в целом.

Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки.

Хорошее здоровье обеспечивает человеку долгую и активную жизнь.



ВЕЛОСПОРТ

А в чем же полезен велоспорт для здоровья?

Все просто: *сердце* начинает работать быстрее и лучше; *органы дыхания* начинают работать намного лучше. И заметьте, велоспорт - это спорт на свежем воздухе.



БЕГ

Бег поддерживает нашу физическую активность, а значит – здоровье. Бег – это хорошая защита сердца, мышц и умственных способностей. Бег не только закаляет наше сердце, но и уменьшает риск нервных заболеваний.



МАРАФОН

Марафон — олимпийский вид лёгкой атлетики — представляет собой забег на дистанцию 42 км 195 метров по шоссе.



КРОСС

Кросс зародился в 1918 году.

В нашем Белом городе он периодически проводится и любой желающий может принять в нём участие.

Это массовое состязание, в котором может принять участие каждый человек.

ФУТБОЛ

Занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья.

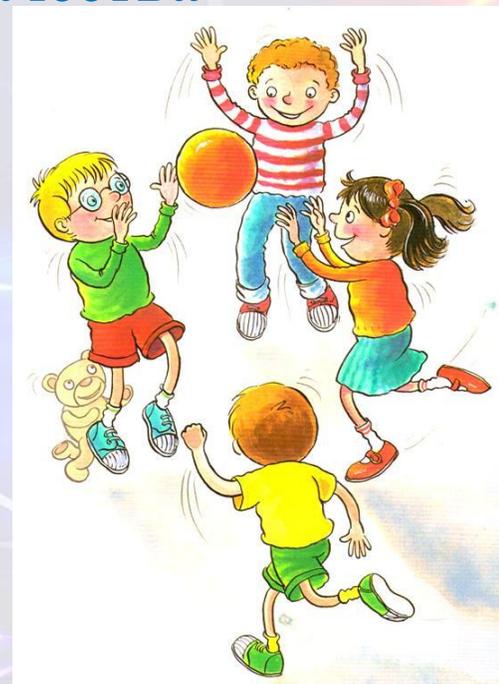
У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития.

Футбол также способствует воспитанию волевых качеств и чувства коллективизма.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры создают такую атмосферу, где каждый ребенок выполняет различные движения, тем самым развивая свои физические качества и укрепляя здоровье.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание имеет большое значение для спортсменов, оно является важной составной частью спортивной подготовки и здорового образа жизни для обычных людей.

С помощью закаливания можно предотвратить не только простудные заболевания, но и укрепить свой иммунитет.



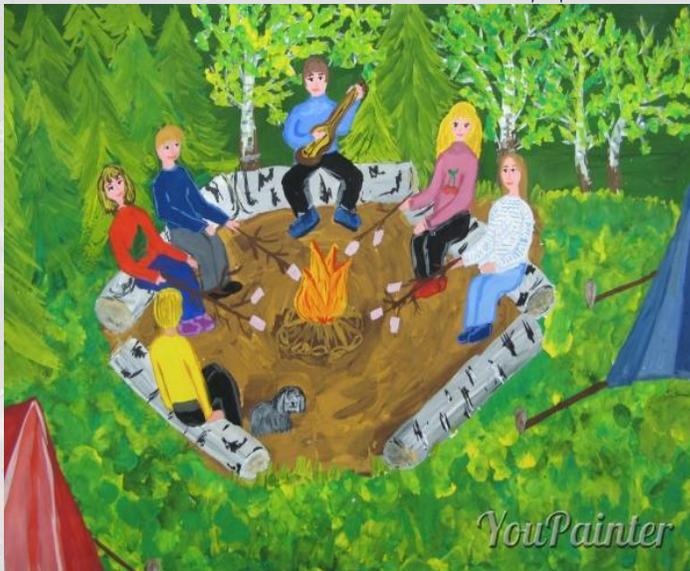
ТУРИЗМ

Походы выходного дня играют важную роль в физической подготовке и закалки, особенно если они проводятся в любую погоду.

Занятия туризмом помогают организму человека оставаться дольше здоровым.

Еще такие прогулки улучшают состояние психики.

Активный отдых является хорошей профилактикой различных заболеваний.





Вывод:



**Спорт – залог здоровья, то есть
где Спорт, там и Здоровье!**

Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте.

Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами.

И, наконец, *спорт воспитывает силу воли*. Дисциплинируя свое тело, человек изгоняет из своей души лень, ведь только сильные духом способны победить свои вредные привычки.

Однако, отмечая несомненную пользу занятий спортом для здоровья, следует отметить, что **все вышесказанное большей частью относится к любительскому спорту**. Занимаясь профессионально тяжелыми видами спорта, человек чаще, наоборот, подрывает свое здоровье – чрезмерные физические нагрузки не проходят бесследно...