

# Спорт в нашей жизни



Учебный проект выполнили:  
учащиеся 3 Г класса.  
Руководитель: Пирагова А.В.

**Предмет исследования** - роль физкультуры и спорта в жизни школьника.

**Цель исследования:**

В этой работе нам хотелось показать, что благодаря регулярным и целеустремлённым занятиям спортом, становятся не просто физически сильными и здоровыми, но и упорными, настойчивыми, что так необходимо в любом деле.

Достигнуть заметных результатов везде, и в спорте, и в жизни, нельзя случайно. Успеха нужно именно добиваться, а удача чаще помогает упорным и настойчивым.

# Здоровье и физическое воспитание ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

После окончания учебных занятий школьника нужно организовать двухчасовой активный отдых на свежем воздухе.

Регулярные занятия в спортивных кружках и секциях - надёжный путь к здоровому образу жизни.

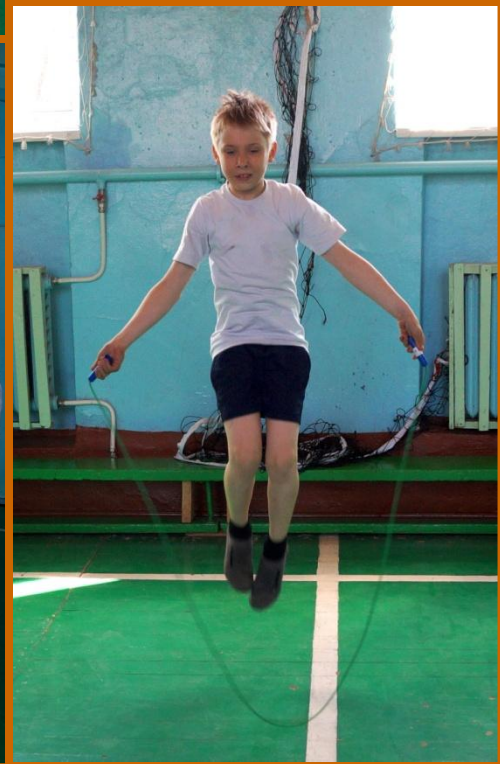




# ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА

**СПОРТ** – один из вариантов проведения досуга. Занятия любительским спортом – прекрасная возможность повысить самооценку и укрепить здоровье. У подростков значительно расширяется круг общения, вырабатываются многие положительные качества, закаляется характер.

# Залог успеха - ТРЕНИРОВКИ!



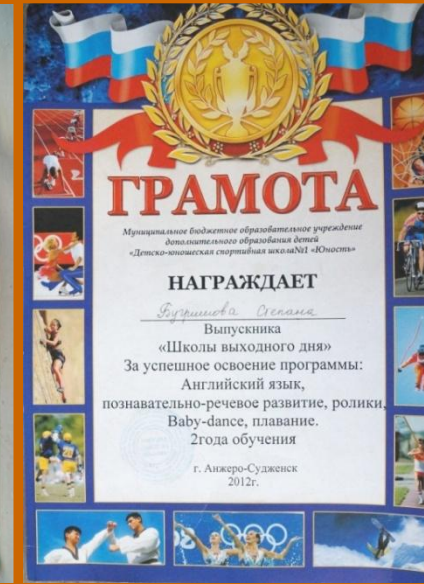


# Многие ребята занимаются в различных секциях





# Наши достижения





# Участие в школьных соревнованиях





# Наши мысли о любимом виде спорта

## Сознание "Спорт в моей жизни"

Богданов Евгений  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск

## Сознание "Спорт в моей жизни"

Давыдов Ярослав  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск

## Сознание "Спорт в моей жизни"



Давыдов Анжита  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск

## Сознание "Спорт в моей жизни"

Алипова Валерия  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск

## Сознание "Спорт в моей жизни"

Гайков Александр  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск



## Сознание

Мой любимый вид спорта.  
Спорт в жизни человека является одним из самых важных. Это здоровье, это радость быть активными и еще это интересно.  
Сначала я занимался спортом при маме, которую мне и родители научили много в детстве, думая, что это так.  
Затем я пошел на школу спорт и гимнастика, гимнастика и футбол и не было.  
Примерно в 10 лет начал заниматься в спортивной школе "Юниор" там же бывали на занятиях в выходные дни, а в школе же; школу гимнастику и футбол и спорт.  
Заниматься уже в спорт. Академии раз в неделю, занятия в спортивной школе, занятия и спорт.  
Спорт - это не только игра.  
Он помогает быть веселым, здоровым и активным. Это "Будь", спорт приносит удовольствие, является частью жизни в игре.

Гайков Александр 8,5 класс

## Сознание Мой любимый спорт

Я учусь в 8,5 классе школы №36. В 1 классе я занимался тяжелой атлетикой в детско-юношеской школе олимпийского резерва. За это время я несколько раз принимал участие в соревнованиях, занимая призовые места. Награжден грамотами и медалями. Спорт - моя жизнь! Именно спорт помогает развиваться физически, воспитывает характер и силу воли. Занимаясь спортом укрепляю здоровье, потому что ноги не болят, и морозы сибирские морозы мне не страшны! Занимаясь спортом подарил мне новых друзей, с которыми я общаюсь на турнирах и соревнованиях. В выходные дни я и мои друзья и семья ходим на лыжах всей семьей на природе - это так здорово!



## Спорт помогает человеку быть в хорошей форме, воспитывает характер, силу воли.

Занимаясь спортом помогают укрепить здоровье. Даже простая зарядка утром под музыку дает нам энергию на весь день. Мне нравится много видов спорта: художественная гимнастика, ледовый, фигурное катание. Я начинаю заниматься на коньках и выполняю шаги на льду. Стала меньше падать. Моя подруга очень хорошо катается, я догоняю ее успехами и много ей завибрирую. Люблю кататься на коньках. С родителями я часто езжаю на лыжной базе, иногда в нашей школе, чтобы и привыкнуть кататься. Мой самый любимый спорт - лыжи. Они были очень давно. Я не занимаюсь конкретно коньяком, но емлю виды спорта. Спорт - это не только физические силы, дисциплина, но и уверенность от соревнования. Именно поэтому так много людей в школе занимаются в различных видах спорта в спортивных соревнованиях.



## Спорт начал заниматься в раннем детстве. Я начал заниматься фигурным катанием и коньками. Очень понравилось, много соревнований, много на них в турнирах.

Во втором классе я начал заниматься в секции фигурного катания. Мне нравится, что фигурное катание - это очень интересный вид спорта, здесь нужно выполнять много элементов, разучивать различные элементы, силу льда. На турнирах мы соревновались в фигурном катании, ставили программы. Когда я на льду, мне это нравится. Мой партнер зовут, мой партнер имени, мало занимаюсь только спортом, учуно и люблю заниматься физикой. Прошу друзей и родителей помогать мне, чтобы занятия спортом были интересными и полезными.

Ученик 8,5 класса Давыдов Анжита.

## Сознание

Мой любимый вид спорта.  
Я учусь в 8,5 классе школы №36. Люблю лыжи. В детстве занимался фигурным катанием. Очень понравилось. Много соревнований, много на них в турнирах. Во втором классе я начал заниматься в секции фигурного катания. Мне нравится, что фигурное катание - это очень интересный вид спорта, здесь нужно выполнять много элементов, разучивать различные элементы, силу льда. На турнирах мы соревновались в фигурном катании, ставили программы. Когда я на льду, мне это нравится. Мой партнер зовут, мой партнер имени, мало занимаюсь только спортом, учуно и люблю заниматься физикой. Прошу друзей и родителей помогать мне, чтобы занятия спортом были интересными и полезными.

Гайков Александр 8,5 класс



# Я СПОРТСМЕН (автопортрет)





# Наши выводы:

**Физическая культура – часть жизни человека.**

**Физическая нагрузка необходима детям.**

**Человек, занимающийся спортом, не нуждается ни в каком лечении.**

**Умеренные занятия спортом должны прочно войти в жизнь каждого человека.**

**Сильное тело сделает сильным наш разум.**

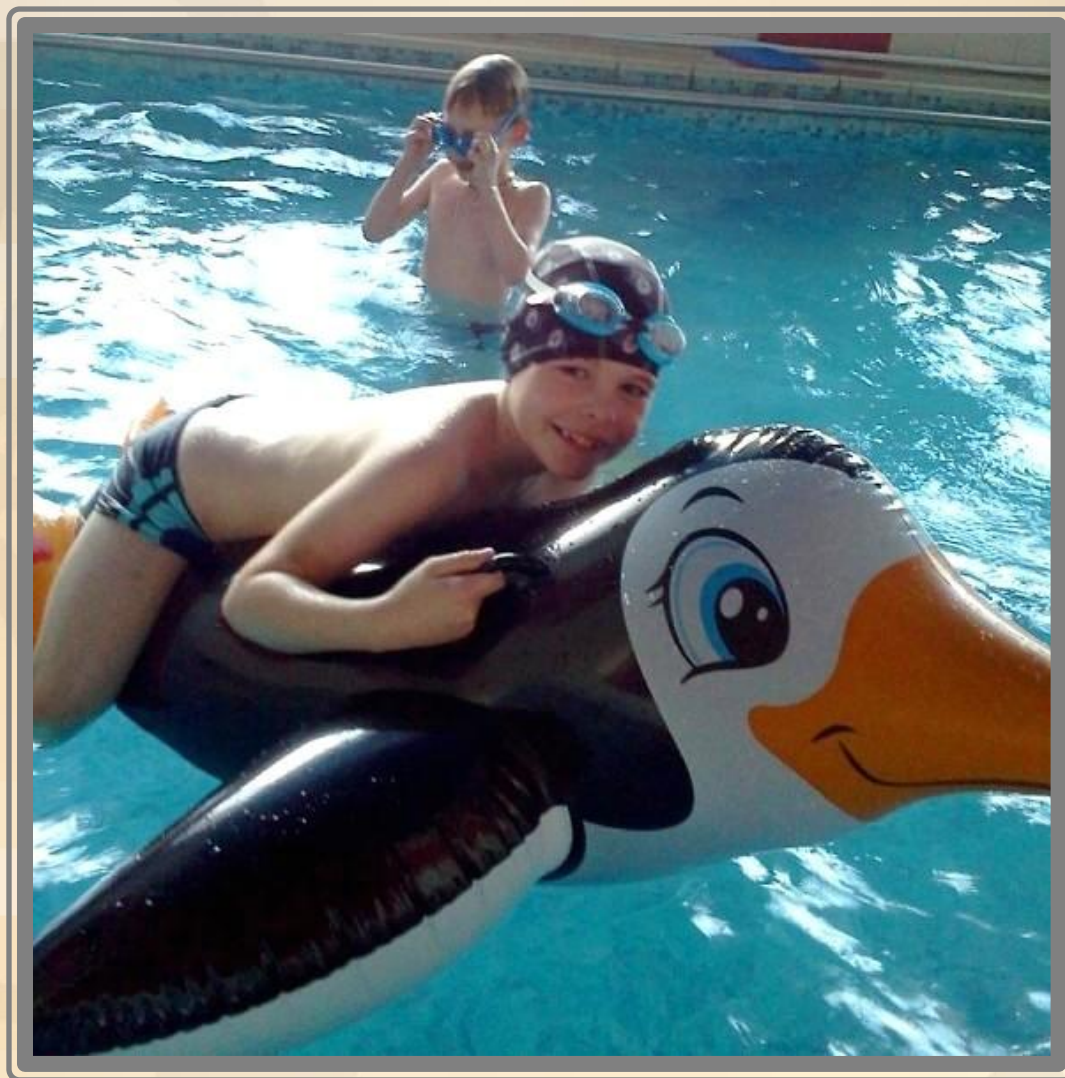
**Чем больше дети работают умственно, тем больше должна быть физическая нагрузка.**

# Физминутки помогают снять умственное утомление





# Активный отдых восстанавливает работоспособность



# Полезно укреплять здоровье всей семьей





# Советы о том, как собрать свое здоровье

- 1) Есть на завтрак каши.
- 2) Чаще мыть руки.
- 3) Есть продукты, повышающие иммунитет (фрукты и овощи, морепродукты, рыба, молочная пища).
- 4) Организовывать активный отдых на свежем воздухе после занятий.
- 5) Регулярно заниматься спортом.



# Работа над презентацией





# Победа приходит сильным, ловким, смелым



# Да здравствуем СПОРТ!

