

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.

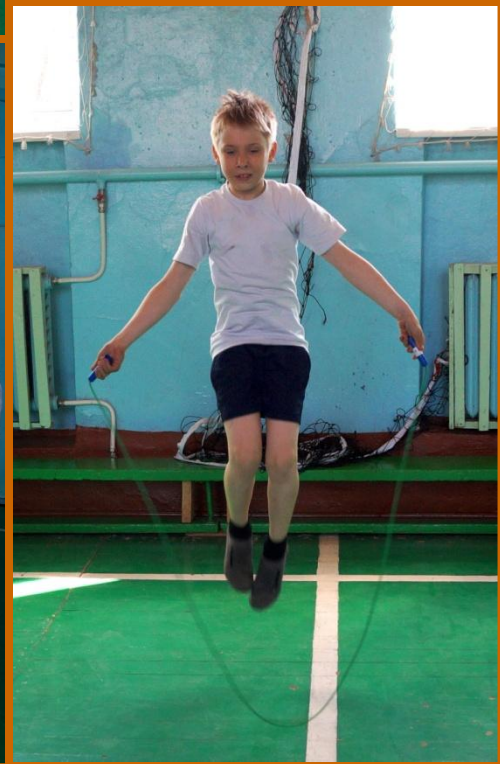
Регулярные занятия в спортивных кружках и секциях - надёжный путь к здоровому образу жизни.



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 класс
школа №36
г. Анжеро-Судженск

Сознание "Спорт в моей жизни"

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

Сознание "Спорт в моей жизни"



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

Сознание "Спорт в моей жизни"

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

Сознание "Спорт в моей жизни"

Давыдов Ярослав
8 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, которая мне и уговаривала пойти в зал, и сама занималась. Занимался в школе по легкой атлетике и гимнастике, гимнастика мне была.
Примерно в 10 лет начал заниматься в спортивной школе "Юниор" там же занимался в секции легкой атлетики. Я занимался бегом, прыжками и метаниями.
Занимался уже в спорт. Академии, где я тренировался вместе с профессионалами, много тренировок и гонок.
Спорт - это не только игра.
Он помогает быть веселым, здоровым и активным. Спорт - это радость, удовольствие, здоровье и успех.

Давыдов Ярослав 8 класс

Сознание Мой любимый спорт

Я учусь в 8 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 природу - это так здорово!



Спорт помогает человеку быть в лучшей 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 фигурный катание. Я начинаю стоять на коньках и выполняю шаги на льду. Стала меньше падать. Моя подружка 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 забываю конкретно коньяк то единий вид спорта. Спорт - это еще не только физические силы, дисциплина, но и уверенность от соревнования. Именно уверенность это есть мое имя. В школе люблю я играть футбол. Это и полезно за счетное участие в спортивных соревнованиях.



Спорт я начал заниматься в раннем детстве. Я начал активно играть своей подружке и "подвиги" делать в школе активные игры: теннис, игра с ракеткой, спортивные игры, бег наперегонки в футбол.

Во втором классе я начал заниматься в секции легкой атлетики. Мне нравится, что бег - это спорт для настоящих чемпионов. Это очень интересный вид спорта, здесь нужно раскрывать все свои качества, развивать выносливость, силу мышц. На турнирах мы соревновались в беге, прыжках, метаниях. Когда я на лыжах, мне это нравится. Мой любимый спорт, мой самый любимый, это лыжи. Я люблю кататься на лыжах, и люблю играть в хоккей. Хоккей зимой я люблю играть с друзьями, зимой кататься в хоккей, лыжи, бег и футбол.

В школе даю много работы, которую делают и выполняю задания. Хочу вырасти сильным человеком, настоящим спортсменом.

Юлия 8 класса Давыдов Анжита.

Сознание

Мой любимый вид спорта.
Я учусь в 8 классе школы №36.

Люблю лыжи. В школе занимаюсь плаванием. Друзьям отдают лыжи в бассейн. При этом в школе я занимаюсь плаванием в спортивной школе "Юниор". Сначала у меня ничего не получалось, а теперь уже катаюсь на воде. В Волгограде, по совету тренера А. С. Сидорова, я пошел на эту работу. Плавание мне в школе и на работе, которые вместе со мной посещают бассейн. Мне все очень нравится. Мне нравится плавать!

Мне нравится плавание с родителями на море и там плавать, и плавать, сколько хочу!

Плываю каждый день, это все очень интересно, если я хочу увидеть, как на... отлично! Я плаваю!

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.

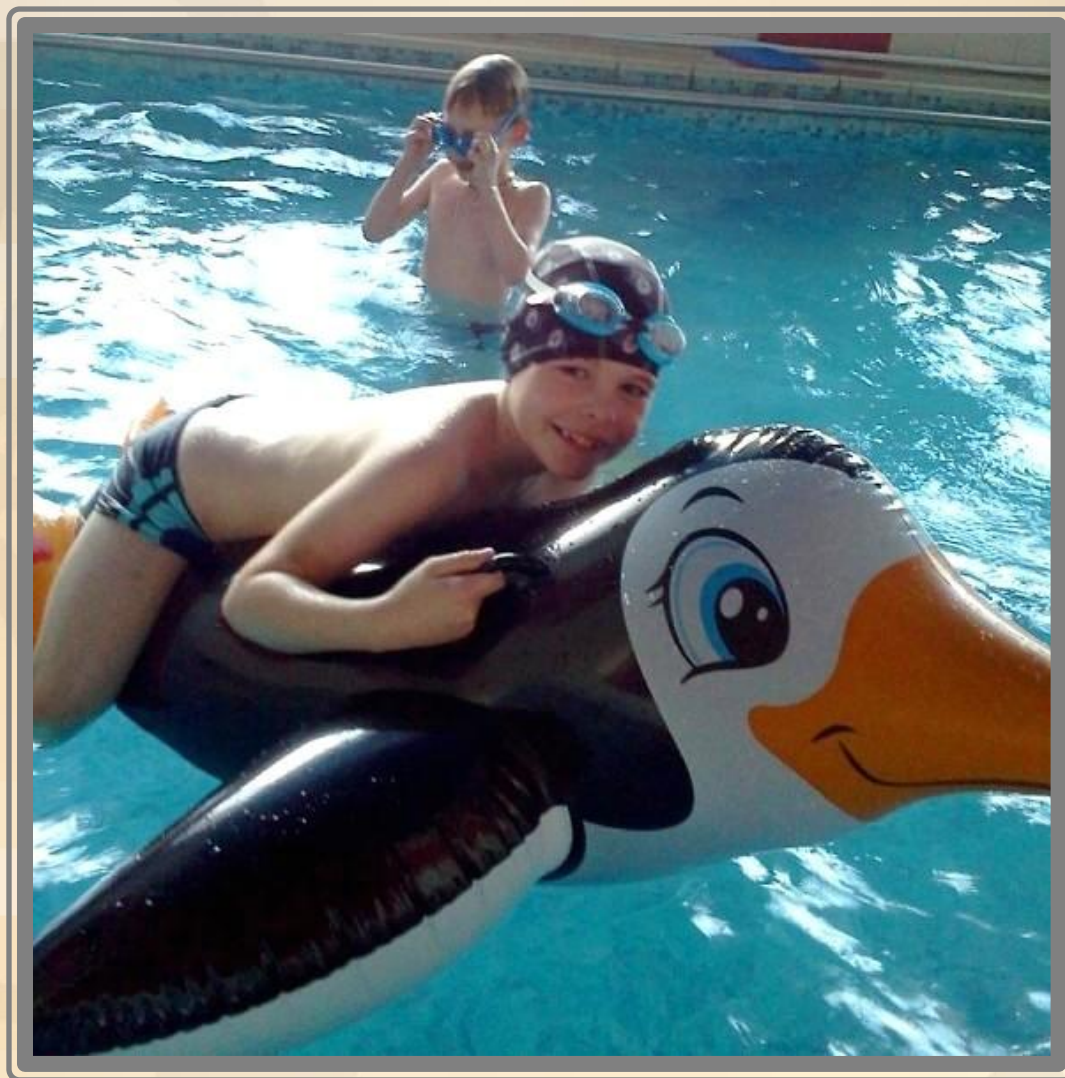
Сильное тело сделает сильным наш разум.

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!

