

# 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"

Богдан Тимоти  
8,5 класс  
школа №36  
г. Анжеро-Судженск

## Сознание "Спорт в моей жизни"

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

## Сознание "Спорт в моей жизни"



Тимохов 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"

Тимова Валерия  
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 страсть, это настроение и еще что-то прекрасное.  
Сначала я занимался спортом при скуде, когда не было желания заниматься, а сейчас я занимаюсь спортом, потому что это приносит мне радость.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Сначала я начал заниматься спортом, потому что это приносит мне радость, а сейчас я занимаюсь спортом, потому что это приносит мне пользу.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Спорт - это не только игра, это работа и труд.  
Он приносит много пользы, укрепляет и развивает тело.  
Без спорта невозможно жить полноценно, поэтому я занимаюсь спортом.

Тимова Валерия 8,5 класс

## Сознание Мой любимый спорт

Я учусь в 8,5 классе школы №36.  
С 1 класса я занимаюсь тяжелой атлетикой в детско-юношеской школе олимпийского резерва.  
За это время я много раз принимал участие в соревнованиях, занимая призовые места.  
Награжден грамотами и медалями.  
Спорт - моя жизнь!  
Мне очень нравится развиваться физически, воспитывать характер и силу воли.  
Занимаясь спортом, укрепляю здоровье, получаю заряд энергии и бодрости, и моральные победы мне не страшны!  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
В выходные дни я и мои друзья часто ходим на лыжах всей семьей на природу - это так здорово!



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

Занимаясь спортом, укрепляю здоровье, получаю заряд энергии и бодрости, и моральные победы мне не страшны!  
Мне нравится заниматься спортом: это приносит мне радость, а сейчас я занимаюсь спортом, потому что это приносит мне пользу.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Я занимаюсь спортом, потому что это приносит мне радость, а сейчас я занимаюсь спортом, потому что это приносит мне пользу.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Спорт - это не только игра, это работа и труд.  
Он приносит много пользы, укрепляет и развивает тело.  
Без спорта невозможно жить полноценно, поэтому я занимаюсь спортом.



## Спорт - это не только игра, это работа и труд.

Он приносит много пользы, укрепляет и развивает тело.  
Без спорта невозможно жить полноценно, поэтому я занимаюсь спортом.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Спорт - это не только игра, это работа и труд.  
Он приносит много пользы, укрепляет и развивает тело.  
Без спорта невозможно жить полноценно, поэтому я занимаюсь спортом.

Тимова Валерия 8,5 класс

## Сознание

### Мой любимый вид спорта

Я учусь в 8,5 классе школы №36.  
Занимаясь спортом, я получаю много пользы: укрепляю свое здоровье, развиваю свои способности, получаю новые знания и навыки.  
Спорт - это не только игра, это работа и труд.  
Он приносит много пользы, укрепляет и развивает тело.  
Без спорта невозможно жить полноценно, поэтому я занимаюсь спортом.

Тимова Валерия 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.**

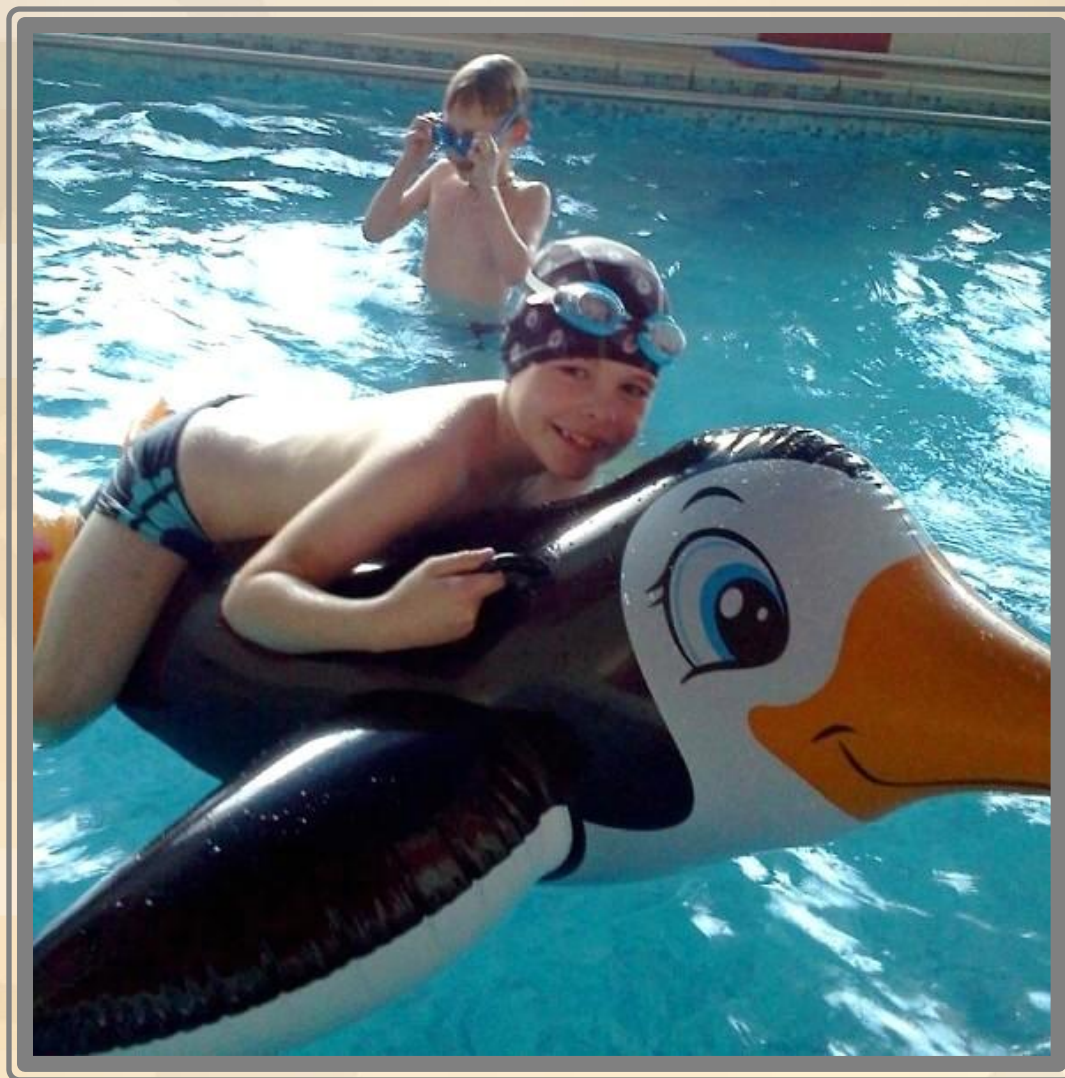
**Чем больше дети работают умственно, тем больше должна быть физическая нагрузка.**

# 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!

