

*Детский исследовательский проект
на тему:
«Спорт и здоровье –
неразделимые понятия !»*



*Выполнили:
ученицы 4 класса «Б»*

*Ступина Диана
Кузвисова Дарья*

Проблема исследования:

- не у всех школьников сформирована потребность в формировании здорового образа жизни.



Гипотеза:

- если все мои одноклассники будут придерживаться здорового образа жизни и любят спорт, то это положительно отразится на их здоровье.



Цель исследования:

- определение понятия здорового образа жизни у моих одноклассников и их отношения к спорту.



Задачи:

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни.
2. Выяснить, является ли спорт частью здорового образа жизни.
3. Изучить отношение одноклассников к спорту.
4. Организовать с классным руководителем спортивный досуг через участие одноклассников в соревнованиях, спортивных играх, конкурсах, физкультурных минутках



Что такое «здоровый образ жизни»?



Здоровый образ жизни – это комплексное понятие (занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек).

Соблюдая их, мы сохраним свое здоровье на долгие годы!

Это интересно:

- Великий полководец Александр Васильевич Суворов родился в 1730 году в семье офицера и с детства мечтал стать военным. Однако рос он маленьким, худеньким, часто болеющим мальчиком, который едва не умер при родах, и которого отец даже не думал отдавать в армию.
- Зная, что для службы в армии нужны сильные, крепкие, выносливые люди, он принялся закалять свое здоровье: обливался холодной водой, спал на досках, даже в холод носил легкую одежду, в любую погоду, несмотря на дождь и ветер, скакал верхом на коне, каждый день занимался гимнастикой, выполняя тяжелые физические упражнения.
- Первым из царей, давшим толчок развития физической культуры стал царь Петр I. В эпоху его правления физическое воспитание в стране приобрело государственный характер. В это время здесь широко распространились такие виды физического воспитания, как фехтование, вольтижировка, катание на коньках и буерах. Сам царь, обладая выдающимися физическими способностями, не гнушался участия в различных игрищах.



Высказывания о пользе спорта

«Жизнь требует движений»
(Аристотель)

«Умеренно и своевременно
занимающийся физическими
упражнениями человек не
нуждается ни в каком лечении,
направленном на устранении
болезни» (Авиценна)

« Не хочешь бегать пока здоров,



Роспотребнадзор информирует:

1. отклонения в здоровье - более 60% населения
2. имеют вредные привычки - более 55% населения
3. смертность превышает рождаемость
4. на 21 %
5. значительная часть населения проживает в экологически неблагоприятных местностях
6. занимаются физической культурой и спортом лишь 10,6% населения



Государство против вреда курения!!!

- **Полный текст закона «О запрете курения»**
- “Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”
- Принят Государственной Думой 12 февраля 2013 года
- Одобрен Советом Федерации 20 февраля 2013 года

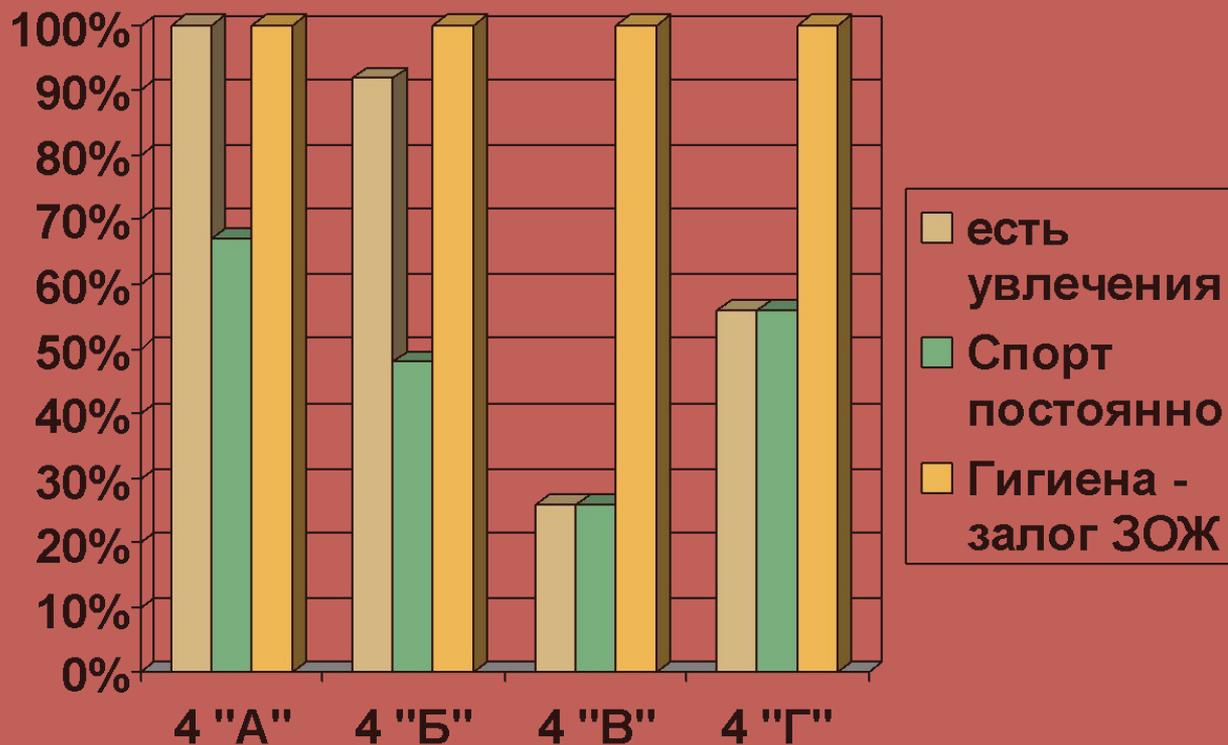


Анкета

1. Твои увлечения
2. Что ты делаешь чаще всего:
 - А) Смотрю кино
 - Б) Посещаю музей, цирк, концерты
 - В) Читаю книги.
 - Г) Играю в компьютер
 - Д) Играю с друзьями во дворе в подвижные игры
3. Любишь ли ты спортивные соревнования? Уроки физкультуры?
4. Смотрите Олимпийские Игры? Знаете ли вы знаменитых спортсменов?
5. Знаете ли вы лучших спортсменов своей школы?
6. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь
7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - Постоянно
 - От случая к случаю
 - Не занимаюсь
8. Где лучше всего (по вашему мнению) заниматься спортом?
 - дома
 - на уроке физкультуры в школе
 - в спортивной секции
9. Какие спортивные секции вы посещаете? Где?
10. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены? Да. Нет.



Результаты анкетирования



Пословицы, поговорки о спорте

- Кто любит **спорт**, тот **здоров** и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
- Где здоровье - там и красота
- Двигайся больше - проживешь дольше.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто встал до дня, тот днем **здоров**.
- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти!
- Пешком ходить — долго жить.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

