



# Исследовательский проект «Здоровым быть здорово»

Наша цель -  
узнать, что важнее  
всего для здоровья  
человека, как

сохра



вье.

# Задачи:

- узнать, действительно ли здоровье и спорт тесно связаны друг с другом;
- узнать какие витамины полезны для здоровья;

Будьте здоровы!



**Гипотеза. Мы предположили:**  
чтобы быть здоровым,  
сильным, крепким, каждый  
должен:

- заниматься спортом
- правильно питаться
- вести



# Что такое здоровье?

## здоровье

физические упражнения,

спорт



свежий воздух



питание



гигиена



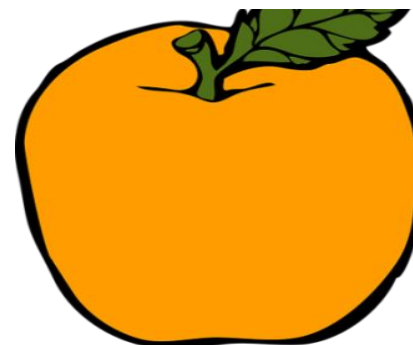
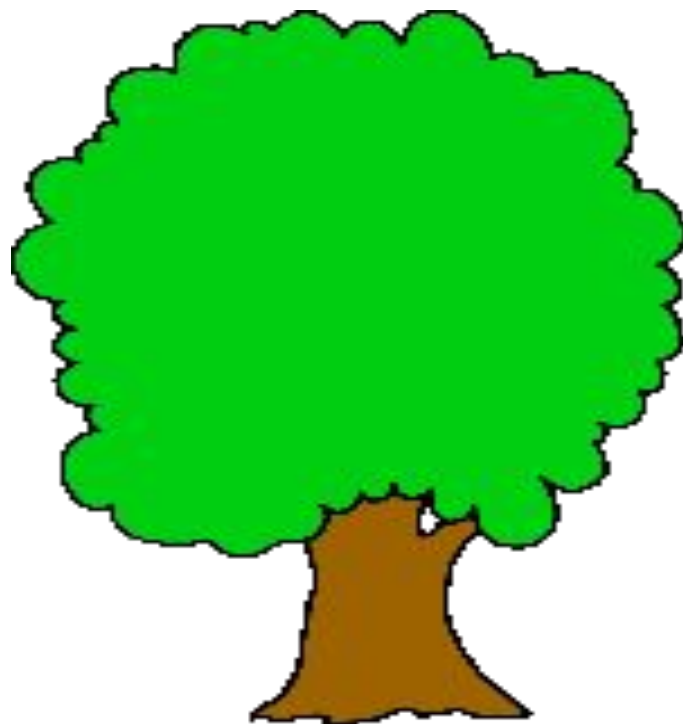
труд и отдых



режим дня



# Растим дерево здоровья



# 1 шаг

## Мы выбираем здоровье



физические  
упражнения,  
спорт

свежий воздух

# Моя спортивная история

/презентация достижений каждым учеником/

Анна



Даша



Денис



Георгий



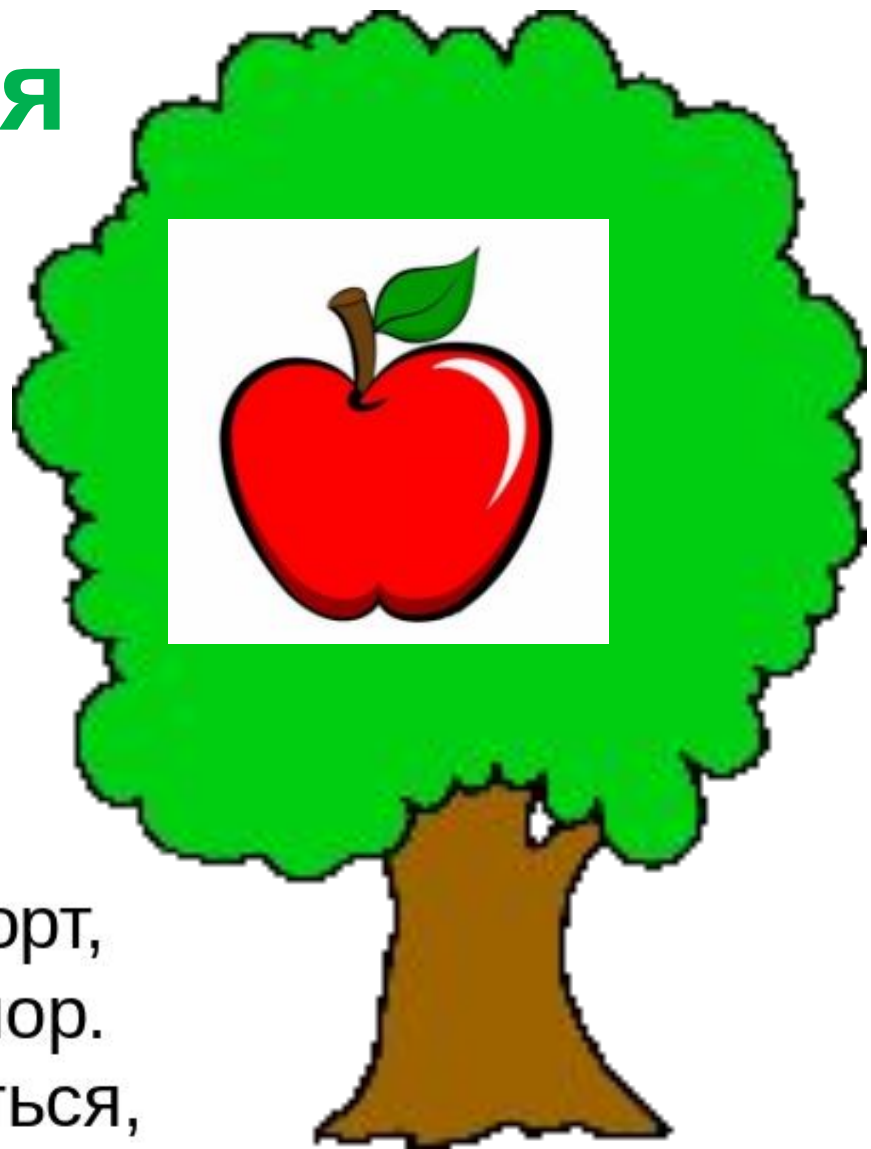


# Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на «Дерево здоровья».

**- Если готовы заниматься спортом, ежедневно делать зарядку, играть на свежем воздухе прикрепите на крону дерева красные яблоки.**

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!



# 2 шаг Правильно питайся

- Фрукты и ягоды

- Овощи



**питание**

# ВИТАМИН

Необходим для  
роста и зрения.

# A

Содержится:  
моркови,  
помидорах,  
абрикосах.



# ВИТАМИН

**Влияет на работу нервной системы и головного мозга.**

**Содержится:  
в бананах,  
гранатах,  
капусте,  
яблоках.**

# В



# ВИТАМИН

Помогает организму  
боротся  
с инфекциями.

**С**



Содержится

:

в лимонах  
сладком  
перце,  
малине,  
луке.



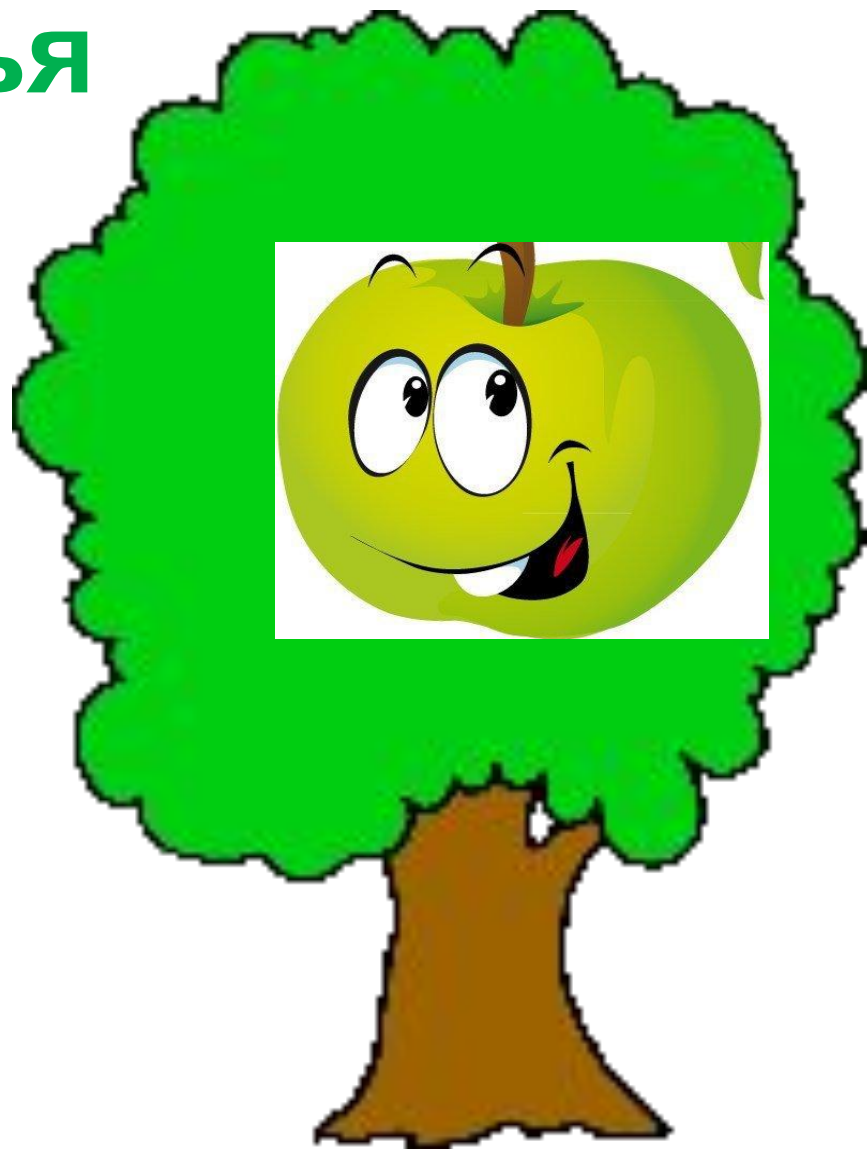
**Фрукты и овощи,  
встаньте в ряд!**

**Вместе мы витаминов  
сад!**

# Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на «Дерево здоровья».

**Если готовы  
правильно  
питаться, есть  
овощи и фрукты -  
прикрепите на  
крону дерева  
зеленые яблоки.**



# Какая фотография вам нравится?

**Мы сердиты**



**Мы радуемся**





# 3 шаг - хорошее настроение отказ от вредных привычек



# Игра «Следуй за мной»



- Ведущий предлагает вам выполнить задания.
- Справитесь?

# Игра «Кулачок»



**Очень часто возникают такие ситуации  
когда**

**кто-то пытается вовлечь вас в плохое  
дело.**

**Единственный возможный вариант  
поведения при таком влиянии – отказ!**

**Сейчас будем уговаривать одного  
участника разжать кулак.**

В жизни наиболее часто встречаются такие виды влияния на людей:  
похвала, подкуп, обман, угроза.

Что ты чувствовал при таком общении?

Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?



**здоровый  
человек**

**бодрый**

**сильный**

**красивый**

**выносливый**

**веселый**

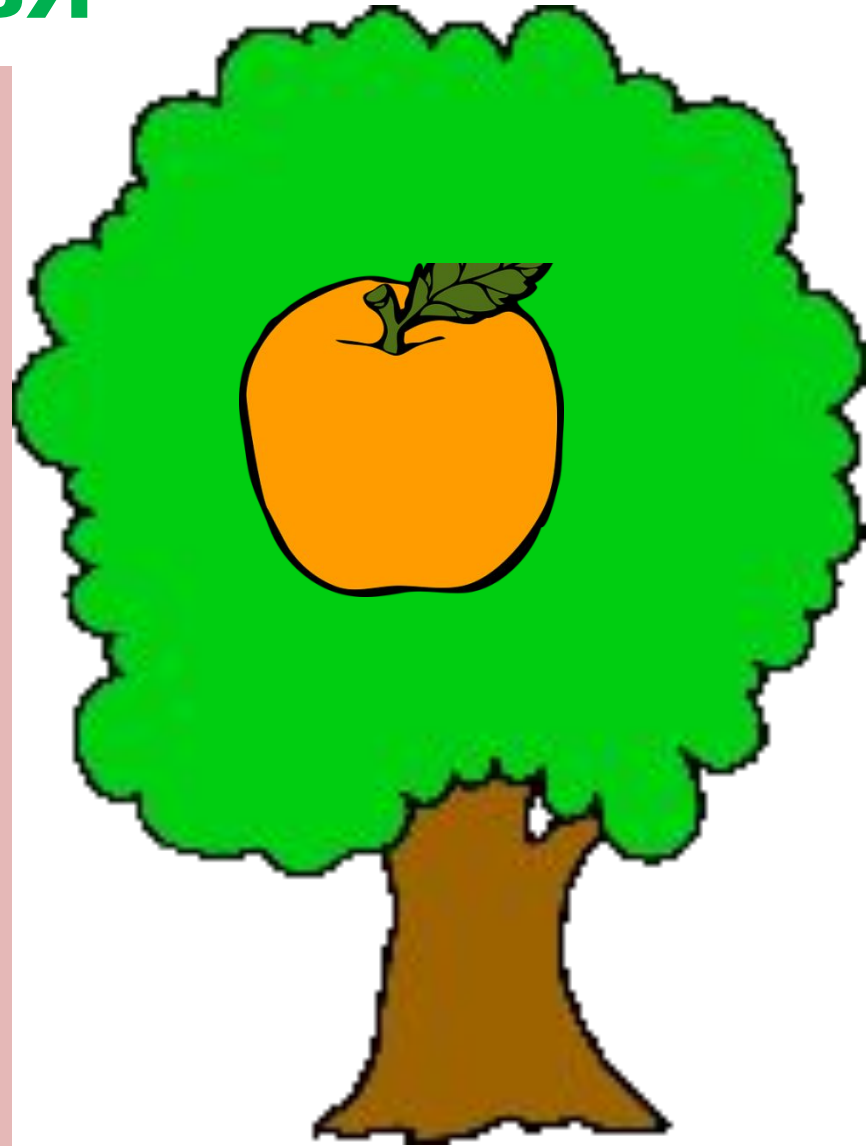
**добрый**



# Дерево здоровья

Наши ответы мы поместим на «Дерево здоровья».

**Если готовы уметь  
оказаться от  
вредных привычек,  
уметь радоваться,  
прикрепите на  
крону дерева  
оранжевые яблоки.**

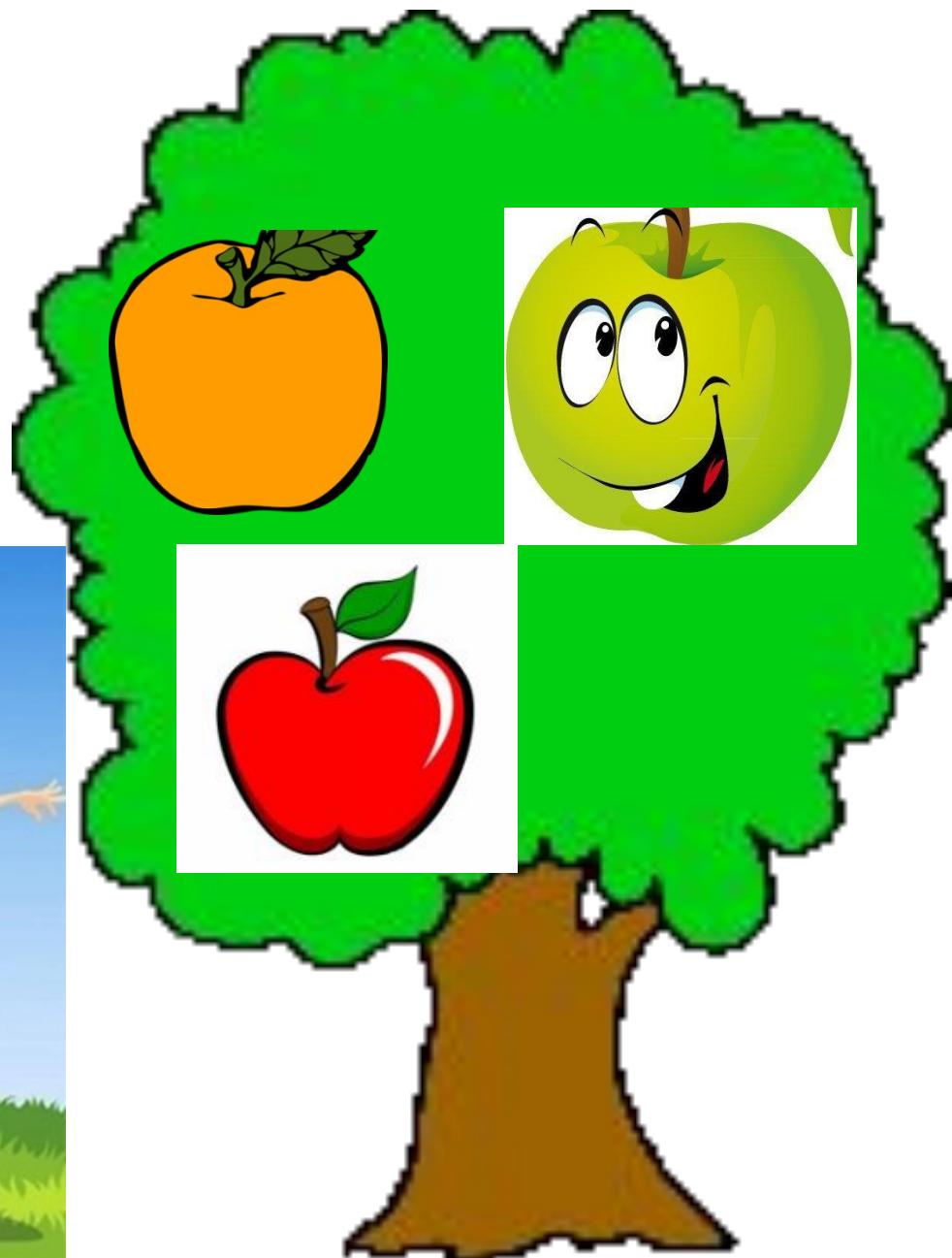


Рефлексия

# Какое красивое мы вырастили дерево



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ!





Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурною дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

## Заключение

Изучив тему «Здоровым быть здорово» пришли к выводу, что спорт оказывает на организм человека полезное влияние. Физические упражнения и правильное питание улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека.



Здоровье — это  
здорово!!!!!!!