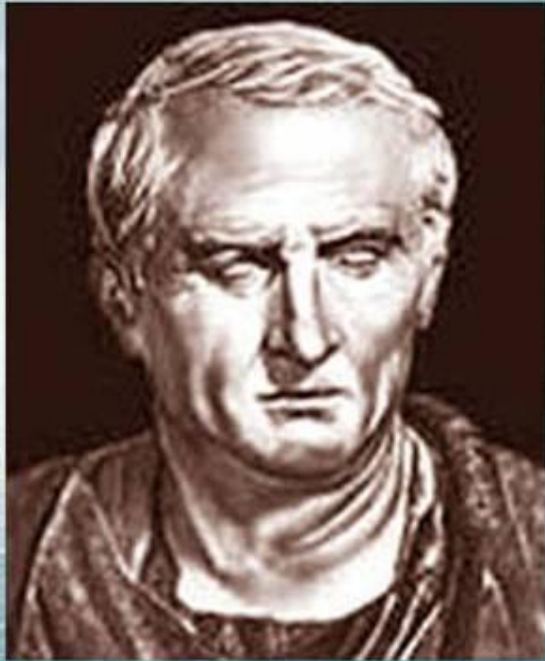




**Здоровая планета  
начинается с меня**

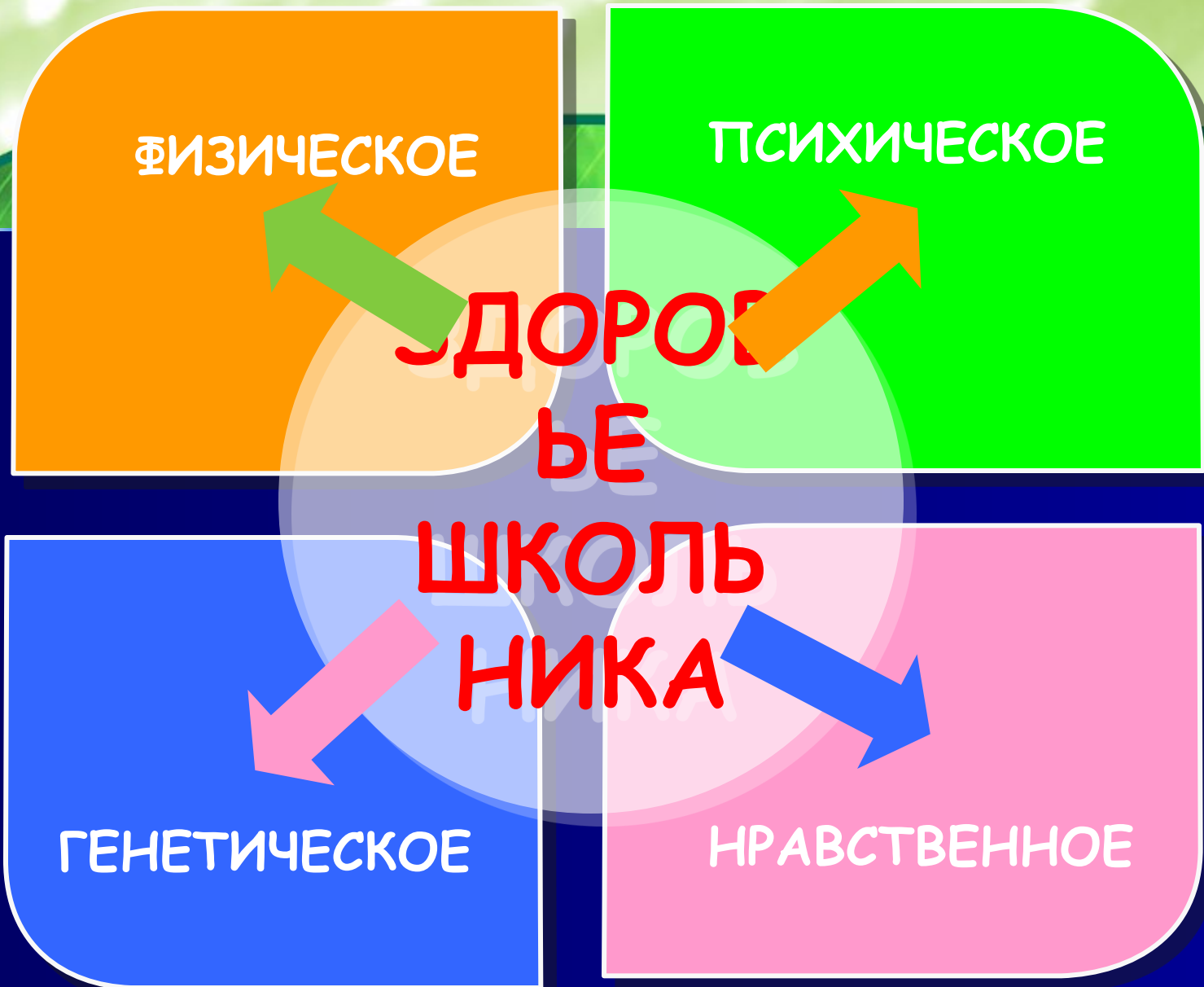


*«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».*

*Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»*

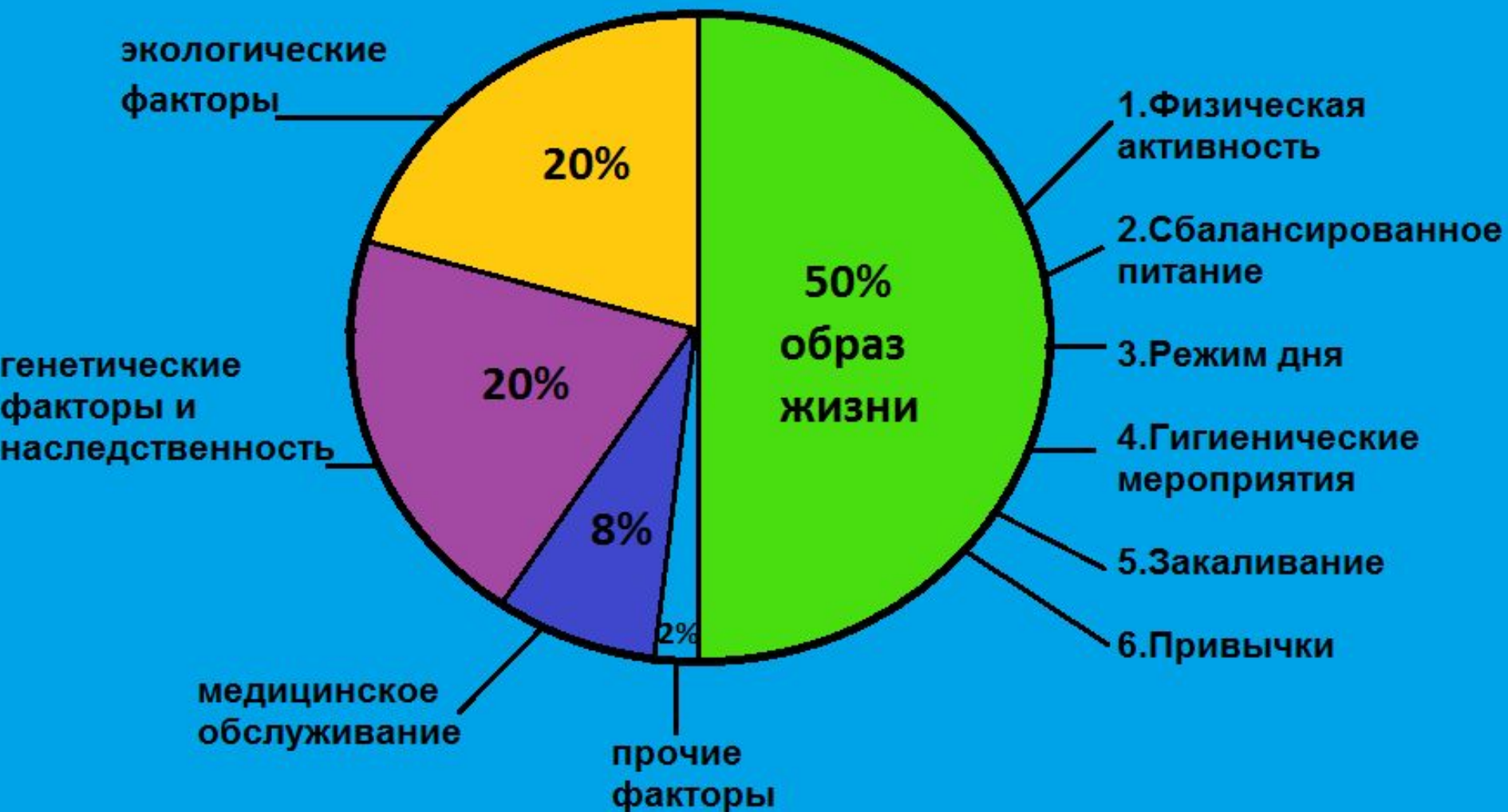
**Здоровье** – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а и состояние полного физического, психического и социального благополучия.





Все части здоровья нам очень важны. Все виды здоровья нам очень нужны.

# Модель здоровья



**Образ жизни** - устойчивый, сложившийся в определённых условиях способ жизнедеятельности человека.

**Здоровый образ жизни** – способ жизнедеятельности человека, способствующий формированию, сохранению и укреплению своего здоровья.



# Почему так важно вести здоровый образ жизни?

Потому что:

- большое умственное напряжение;
- статические нагрузки;
- малоподвижный образ жизни;
- нерациональное питание;
- вредные привычки



# Исследования учёных-физиологов:

**25-35%** школьников имеют морфофункциональные расстройства;

**50-70%** учеников имеют хронические заболевания;

**80%** учащихся 9-11 классов имеют профессиональные ограничения;

**80-85%** выпускников школ нельзя назвать здоровыми!!!



# Главные пороки 21 века:

- накапливание отрицательных эмоций;
- гиподинамия;
- нерациональное питание.

# Подготовка домашнего задания

Начальная школа – 2-2,5 часа

Средняя школа – 3-4 часа

Старшая школа – 5 и более часов

# Движение- сущность жизни, основа здоровья.



# Что же происходит в организме под влиянием физических упражнений?

- укрепляются мышцы;
- увеличивается прочность костей;
- тренируется сердечно сосудистая система;
- улучшается работа дыхательной системы;
- повышается обмен веществ и энергии ;
- улучшается иммунитет;
- совершенствуется телосложение;
- развиваются двигательные умения и качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

# Спортивно-оздоровительная работа в гимназии № 12

## Физическое развитие учащихся

- УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;
- СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ;
- СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ.



## Пропаганда ЗОЖ

- ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ;
- БЕСЕДЫ;
- ФИЗКУЛЬТМИНИТКИ;
- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА;
- ДНИ ЗДОРОВЬЯ;



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ



# ВНЕКЛАСНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ:



Лёгкая атлетика



БАСКЕТБОЛ



# Карате

# Настольный теннис



# Дни Здоровья



Посещение  
бассейна





**А, ну-ка, парни!**



**А, ну-ка, девочки!**



# Ритмика



# Подвижные игры



**Внутри гимназические соревнования между классами.**

**Городские и областные олимпиады.**

**«Рыцарские турниры».**

**Кросс наций.**

**Победители  
городской  
олимпиады по  
физической  
культуре в 2012  
году**



**Рыбалкин Егор – 11 класс**

**Костенко Денис – 9 класс**

**Желаю всем цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути-  
Главнейшее условие.**

