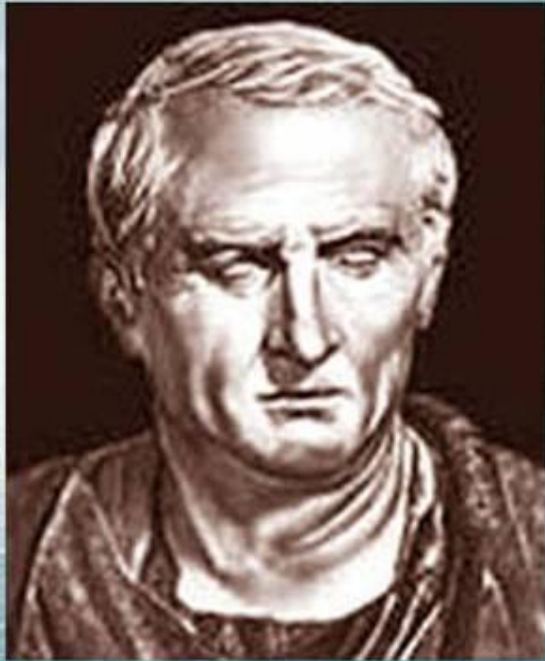




**Здоровая планета
начинается с меня**

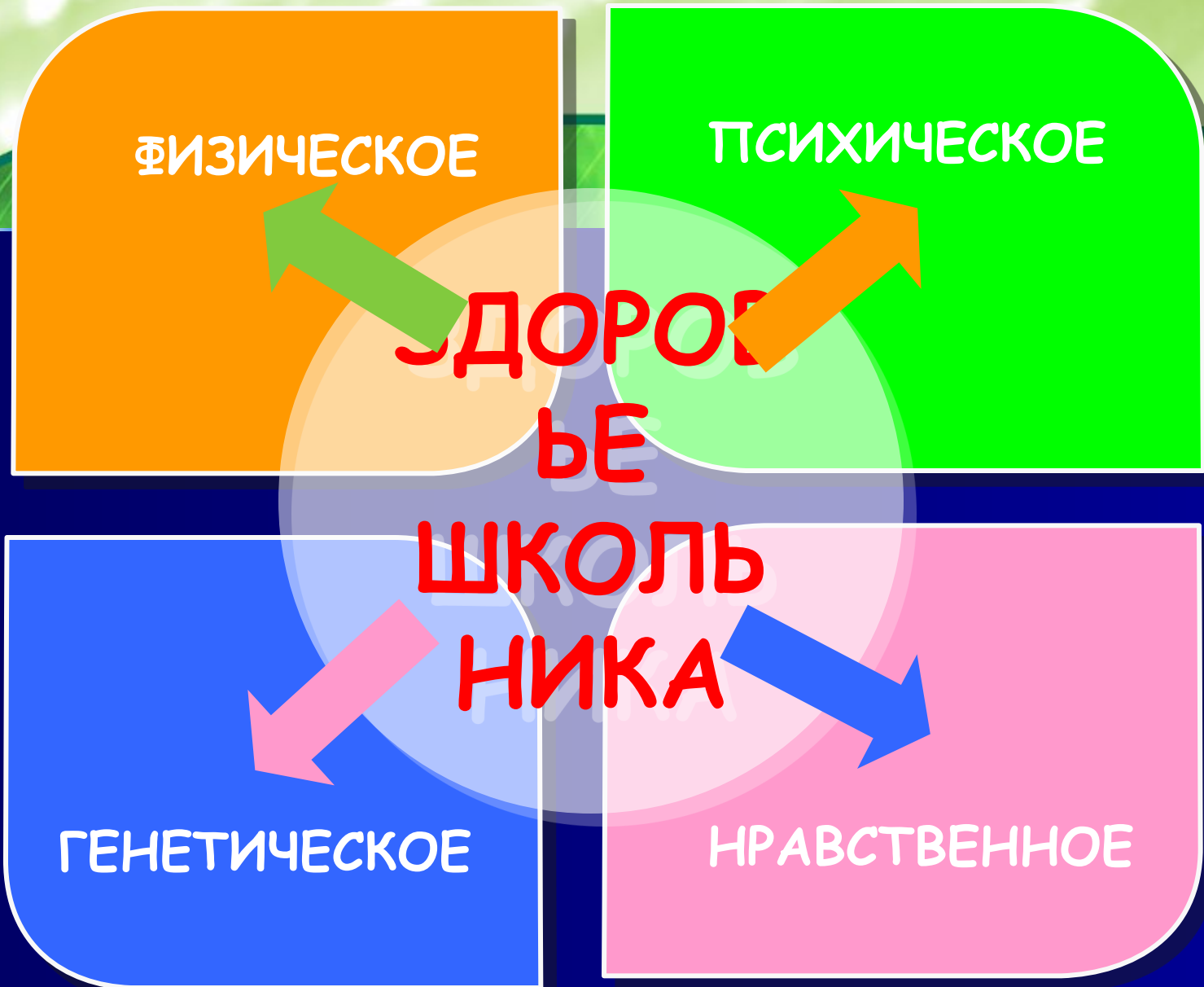


«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».

Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»

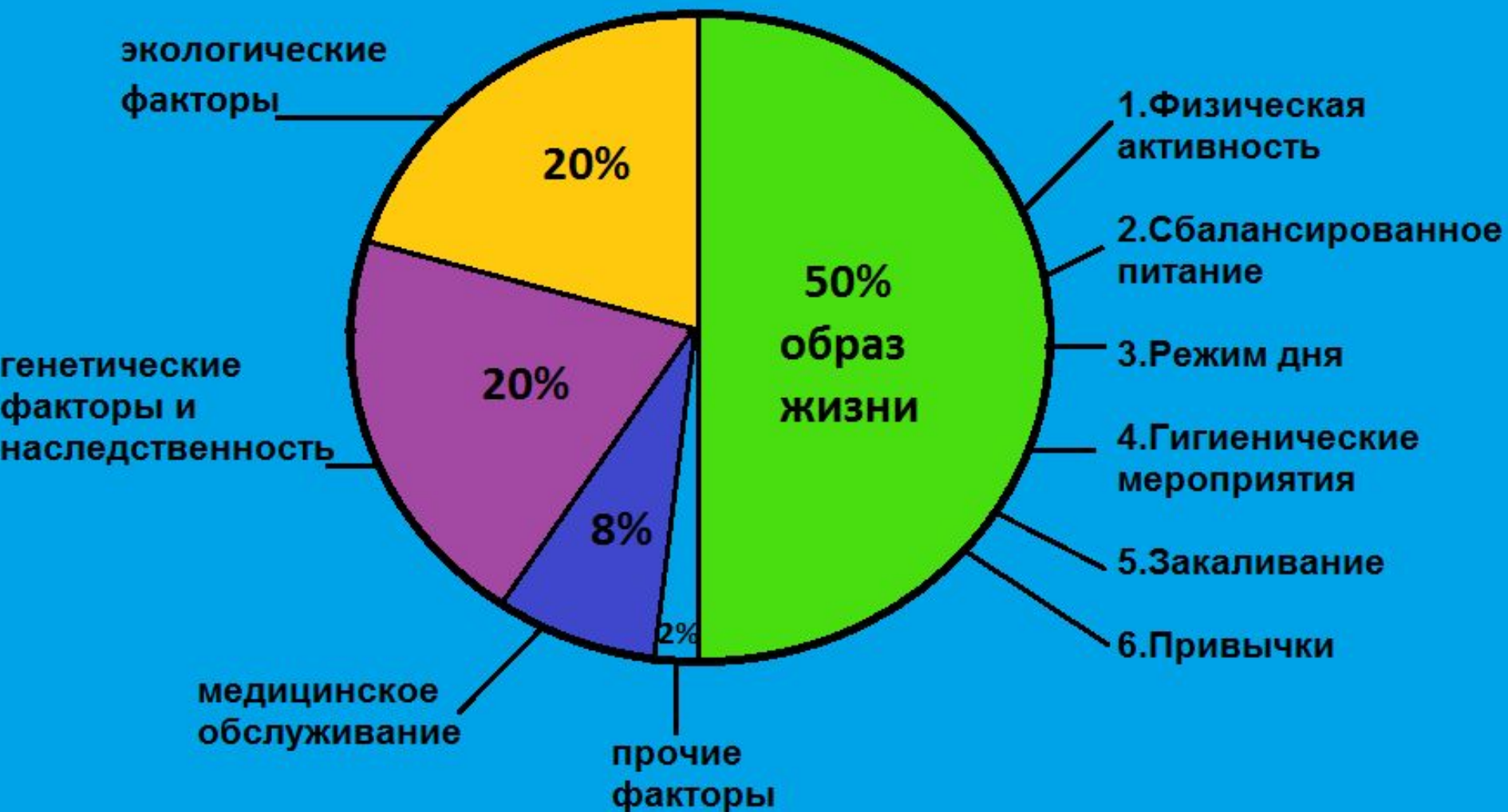
Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а и состояние полного физического, психического и социального благополучия.





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.

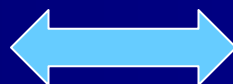
Спортивно-оздоровительная работа в гимназии № 12

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

ВНЕКЛАССНАЯ 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.**

