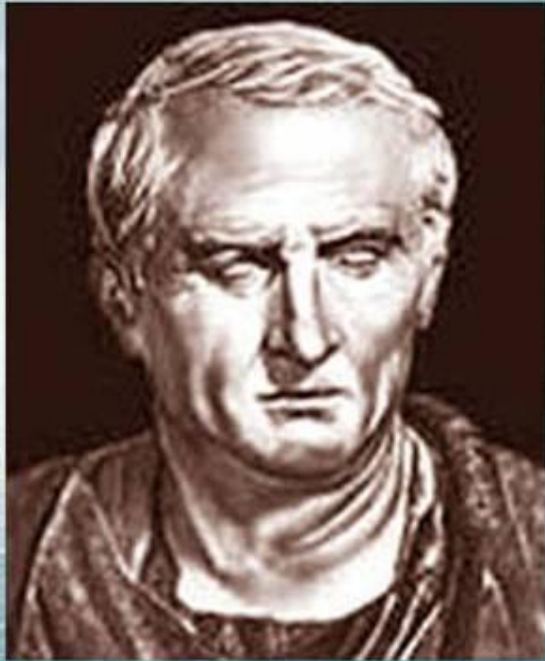




**Здоровая планета
начинается с меня**



«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»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни

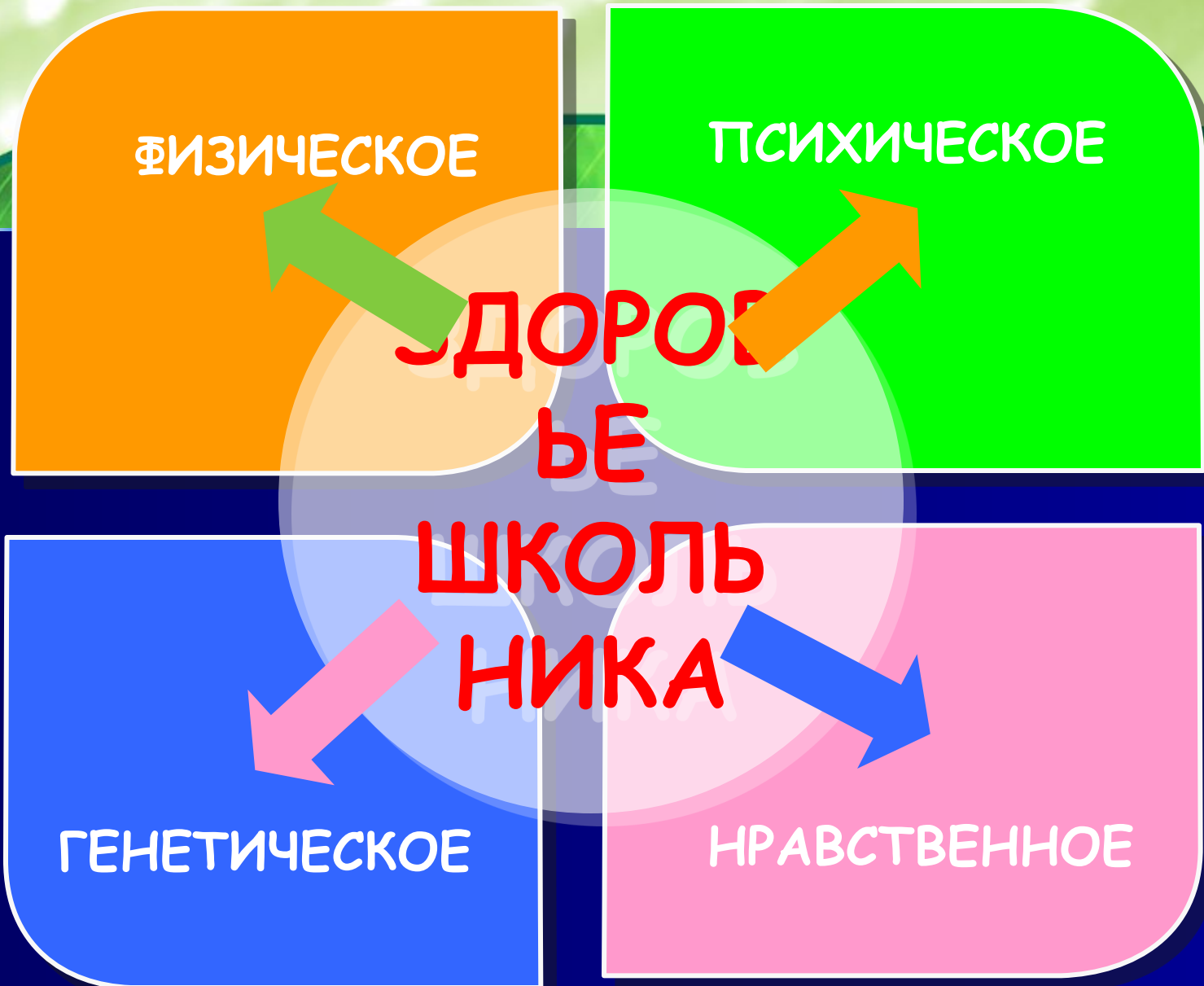


Психологическое здоровье

Что такое здоровье?

- **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.



*Добавь
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»

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:



Футбол



ВОЛЕЙБОЛ



Настольный теннис



ОФП



ДНИ ЗДОРОВЬЯ



ПЛАВАНИЕ



ХОРЕОГРАФИЯ



ШАХМАТЫ



ОБЩЕШКОЛЬНО-ГИМНАЗИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

А, ну-ка, парни!

А, ну-ка, девочки!



ОБЩЕШКОЛЬНО-ГИМНАЗИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

■ «Зарница»



ОБЩЕШКОЛЬНО- ГИМНАЗИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- «МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»



«Моя мама лучшая на свете»



МАССОВЫЕ МУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ



Муниципальные соревнования среди начального звена.

■ «Вперед Малыши»



«Веселые старты»



Муниципальные соревнования среди начального звена.

■ «Лыжные гонки»



■ «Пионербол»



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

