

МОУ «ГОСТИЛИЦКАЯ ШКОЛА»

Здоровый образ жизни и спорт.

Участник конференции :
ученик 3б класса
Шевченко Кирилл
Руководитель проекта :
Дорошенко Галина
Валентиновна

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРАКТИКО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ.

Тема: Здоровый образ жизни и спорт.

Цель: Изучить, как влияет занятия спортом на здоровье человека.

Задачи:

1. Получить общее представление о здоровье.
2. Изучить понятие здоровый образ жизни.
3. Узнать, как спорт влияет на здоровье человека.
4. Создать упражнения с мячом для утренней зарядки.

Гипотеза: влияет ли занятие спортом на здоровье человека.

Здоровый образ жизни!!!

* Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА !!!



**Правила
здорового
образа жизни**

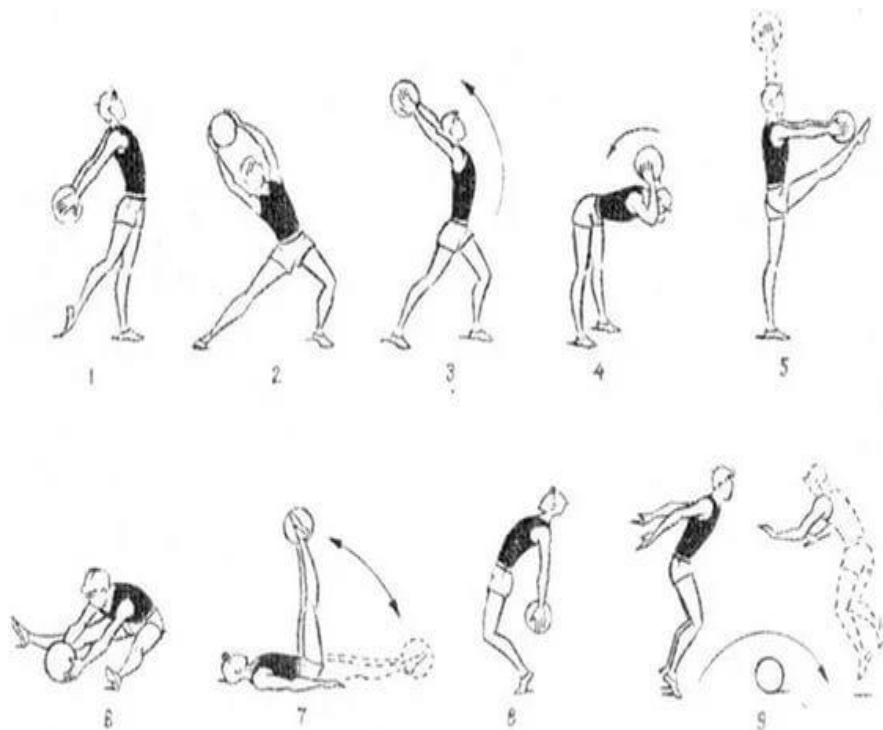
Основные положения !!!

- Соблюдение режима дня;
- Рациональное питание;
- Двигательная активность;



ЗОЖ И СПОРТ !!!

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу.



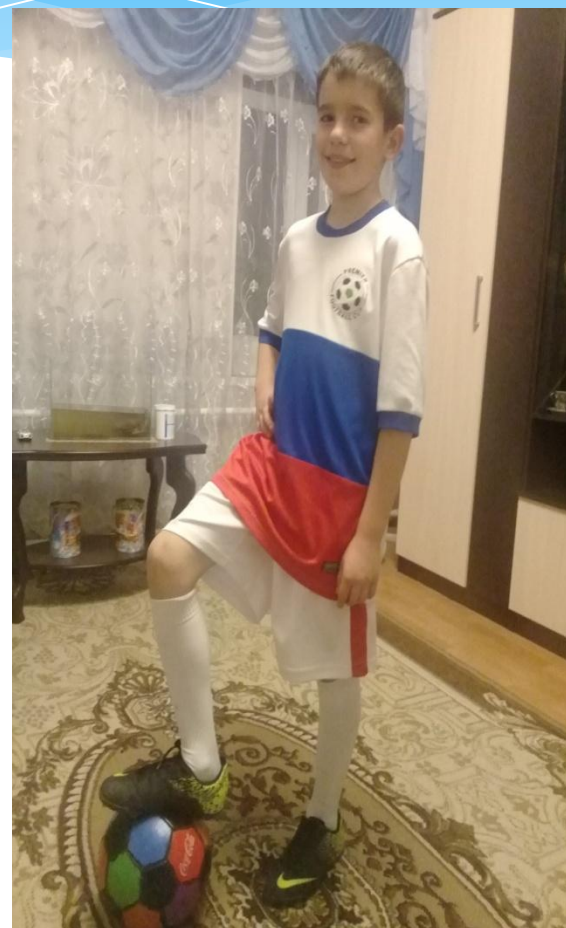
Практическая работа.

Разминка

Разминка , должна длиться минимум 7 минут.

1. суставная гимнастика (разминаем шею, кисти рук, стопы ног).
2. растяжка (прижимаем пятку ног к тазу и наклоняемся вперед, поочередно).
3. динамика (приседания, отжимания с мячом на спине, прыжки на обеих ногах – по 5 раз).

Продолжительность каждого упражнения 3 минуты.



1. Вводная часть

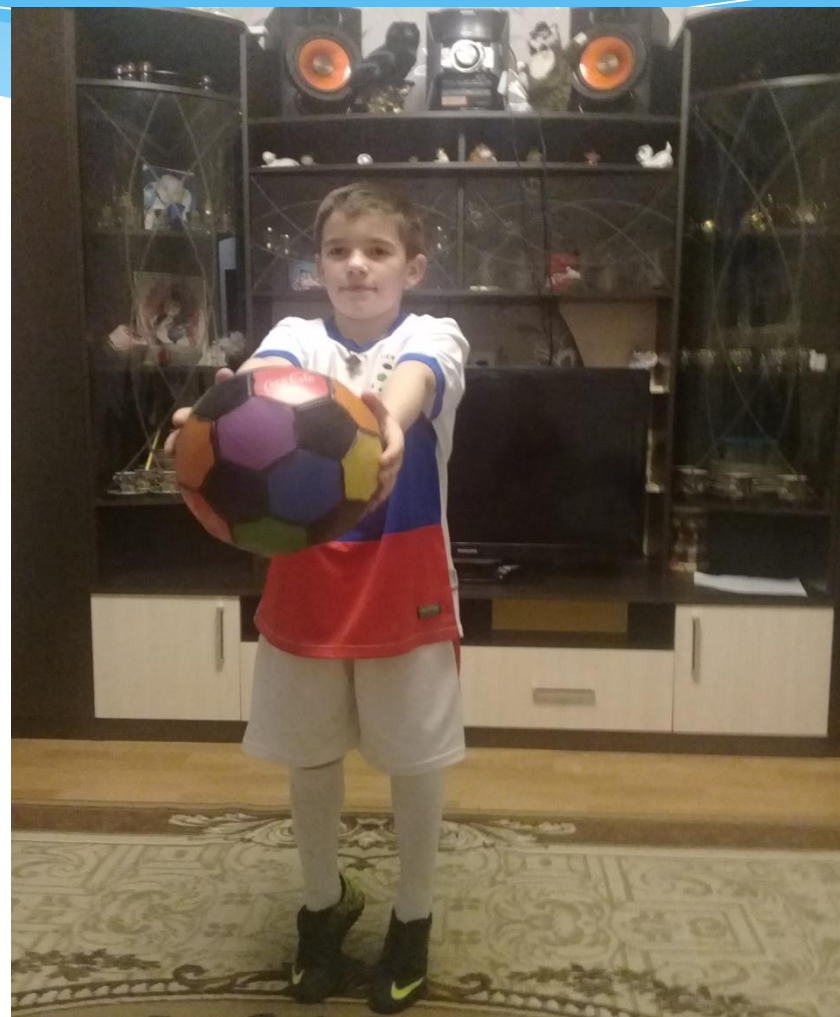
Ходьба приставным шагом ,
боком , ходьба перешагивая
через футбольный мяч, руки на
поясе, легкий бег. Бег с
выполнением задания:
подпрыгнуть, ходьба обычная.



2. Основная часть

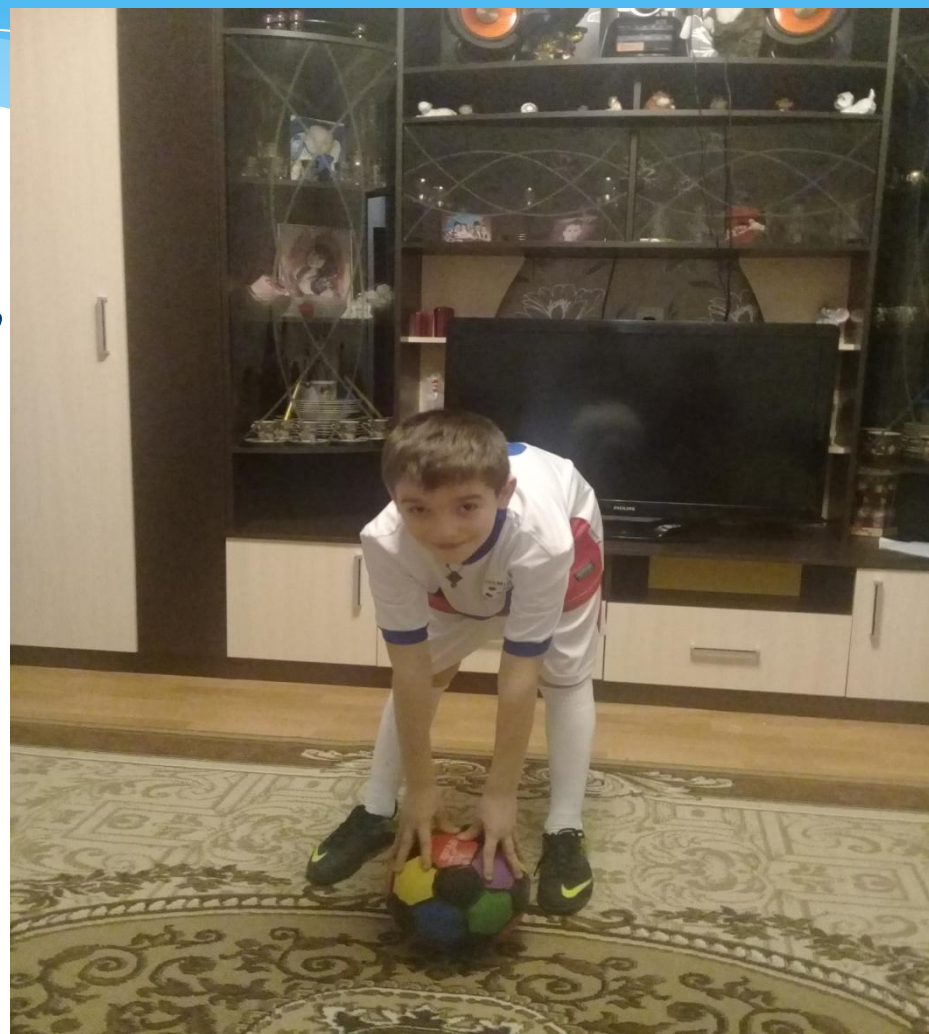
Руки вытянуть с мячом
вперед.

Подняться на носки, поднять
руки вытянутые с мячом
вверх, вернуться в исходное
положение (5-6р.)



Продолжение зарядки !!!

Ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5-6р.)



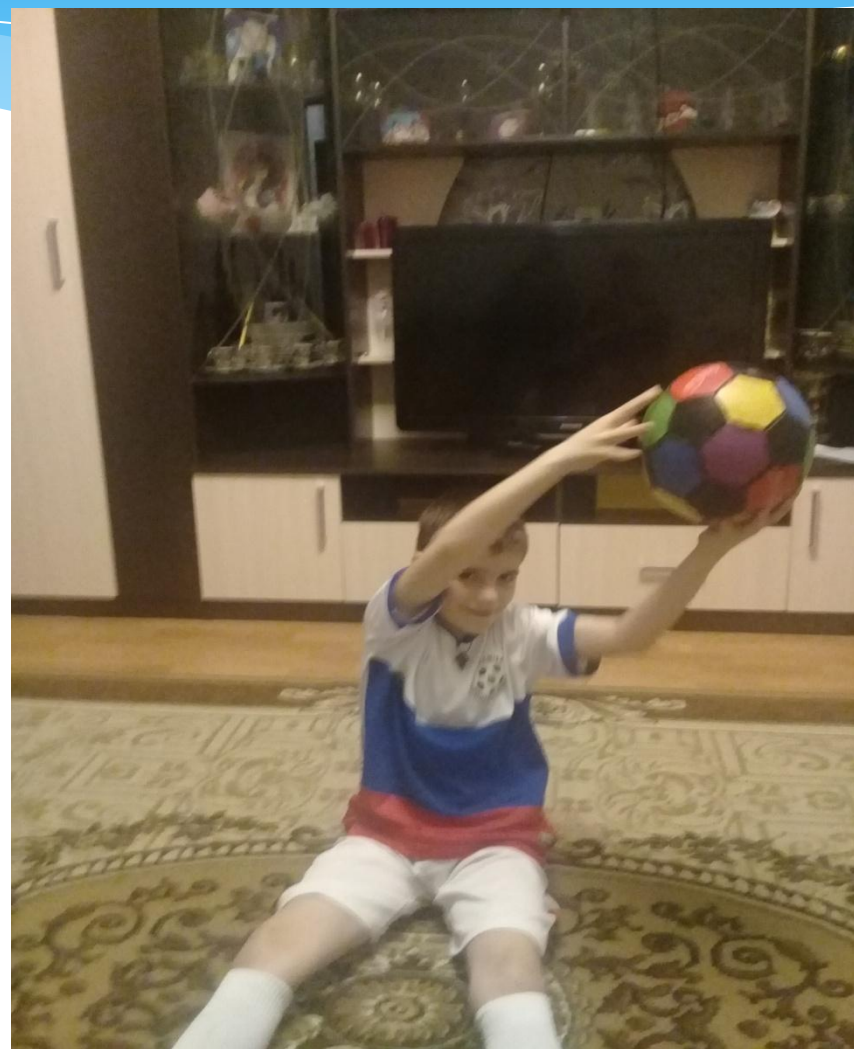
Продолжение зарядки !!!

Руки вытянутые с мячом перед собой, поднимать согнутую в колене ногу, до касания мяча, вернуться в исходное положение (5-6р.)



Продолжение зарядки !!!

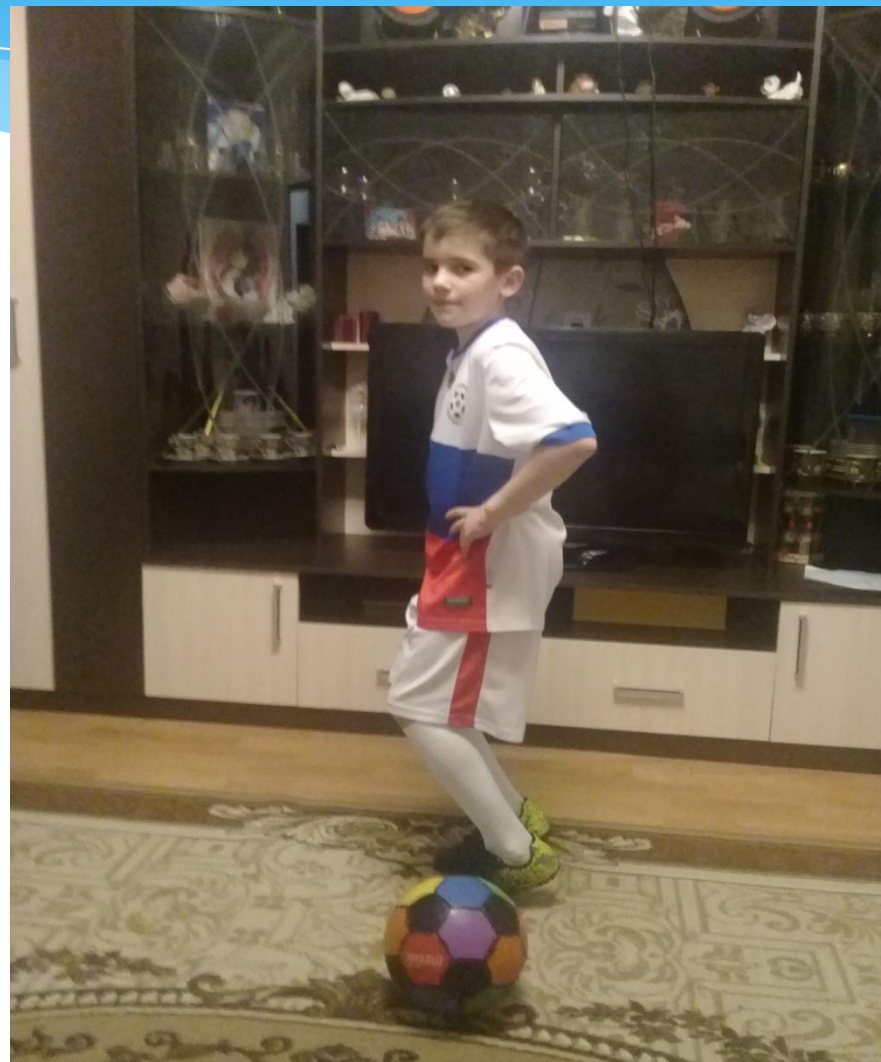
Сидя , ноги на ширине плеч,
руки в стороны, мяч в правой
руке. Наклон туловища влево,
вправо. (5-6 р.)



Продолжение зарядки !!!

Мяч на полу.

Прыжки на двух ногах,
вокруг мяча. В чередовании
с ходьбой.



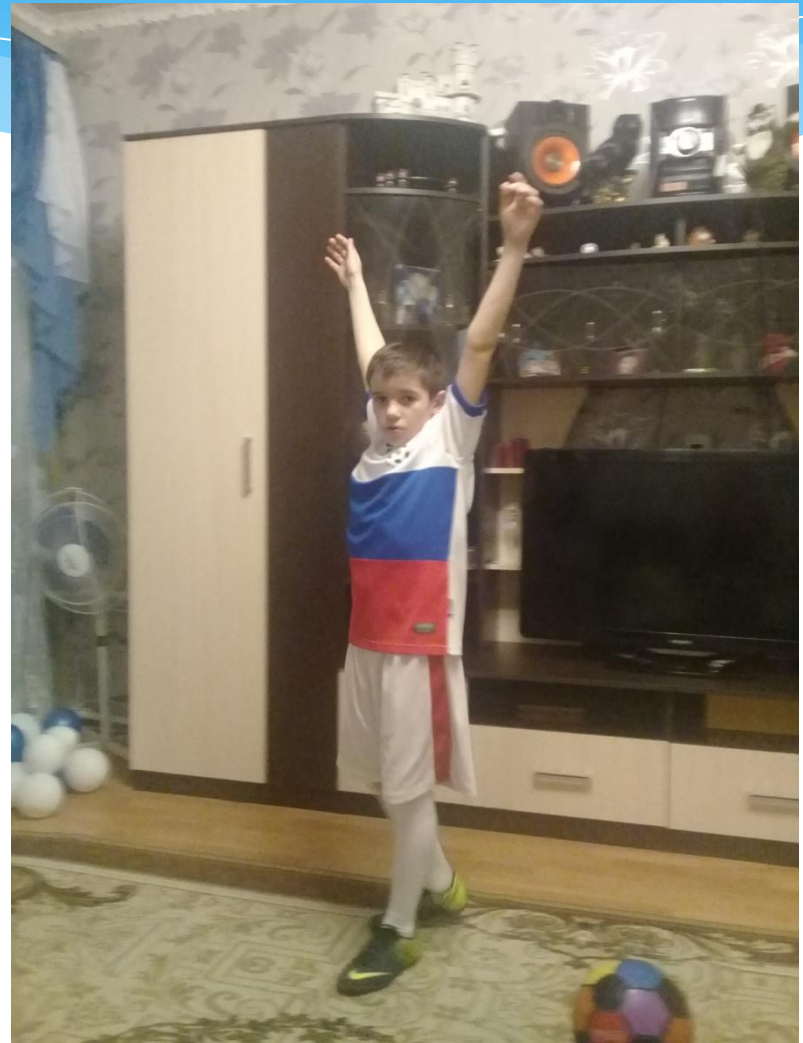
3. Заключительная часть

Ходьба обычная, дыхательное упражнение.

Упражнения закончены.

Оцениваю физическое состояние и настроение после тренировки.

Физическое состояние бодрое, настроение отличное.



Вывод

Работая над проектом я узнал :
Занятие спортом благотворно влияет
на здоровье человека, а также
воспитывают в человеке ценные
качества: воля, трудолюбие.

Гипотеза подтвердилась: занятие
спортом положительно влияет на
здоровье человека, поэтому должно
быть неотъемлемой частью
жизни каждого человека.

Спасибо за внимание!!!

