IV районный конкурс детских тематических проектов «Питание и здоровье» номинация «Движение и здоровье»

Выполнил: Вячеславов Сергей Сергеевич,
учащийся 4 «В» класса
МАОУ Казанская СОШ
Руководитель: Маслова Наталья Вячеславовна

Тема:

«Наше здоровье в наших руках!»

Движение - это основа жизнедеятельности организма.

Ребенок никогда бы не вырос во взрослого здорового человека, не совершая огромного количества движений.

Актуальность

В современном мире с появлением современной техники, трудовая активность человека стала легче, все чаще выходные проводятся сидя за компьютером. При этом двигательная активность сильно сократилась. Это привело к увеличению заболеваний.

Гипотеза

Предположим, что разумным выходом, в этом случае, будут занятия физкультурой и спортом.

Влияние на здоровье физических упражнений

Физическая культура и спорт способствует профилактике и оздоровлению организма.

Физические упражнения — помогают укреплению здоровья, восстановлению нарушенных функций организма.

Здоровье можно укрепить:

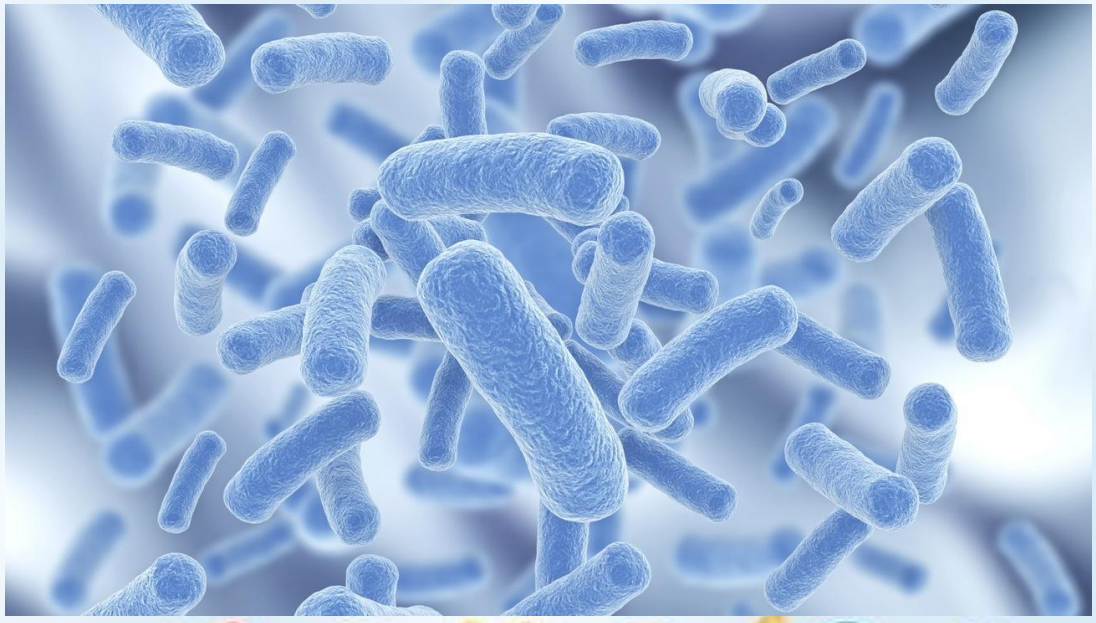
1. Зарядка.
2. Ходьба на лыжах.
3. Бег.
4. Плавание.
5. Спортивные игры.
6. Лечебная физическая культура.
7. Игры и прогулки на свежем воздухе.

Утомление -

это временное снижение работоспособности организма.

Восстановление сил

Свои силы можно восстановить с помощью отдыха и продуктов питания содержащих полезные для нашего организма бактерий – пробиотиков.

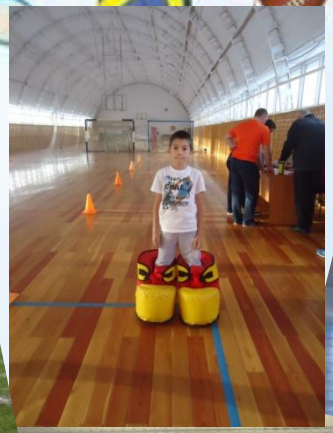


Полезные продукты питания , содержащие пробиотики

Вывод:

Занимаясь физическими упражнениями и спортом, восстанавливая свои силы с помощью «продуктов – пробиотиков» вы будите реже болеть и всегда хорошо себя чувствовать.

ЧЕМПИОНАТ
ДИПЛОМ
ДИПЛОМ
ДИПЛОМ
M.AMFR.RU
МОБИЛЬНАЯ ВЕРСИЯ САЙТА
АМФР
5 5



0:10.2
M.AMFR.R

ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
II
I
III

23.7.2016 15:42

Спорт приходит в каждый дом,
Даже в тот, где мы живем.
Спортом ты скорей займись,
Будь здоровым на всю жизнь.

Спасибо за внимание!