

Спорт в нашей жизни



Учебный проект выполнили:
учащиеся 3 Г класса.
Руководитель: Пирагова А.В.



Предмет исследования - роль физкультуры и спорта в жизни школьника.

Цель исследования:

В этой работе нам хотелось показать, что благодаря регулярным и целеустремлённым занятиям спортом, становятся не просто физически сильными и здоровыми, но и упорными, настойчивыми, что так необходимо в любом деле.

Достигнуть заметных результатов везде, и в спорте, и в жизни, нельзя случайно. Успеха нужно именно добиваться, а удача чаще помогает упорным и настойчивым.

Здоровье и физическое воспитание ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

После окончания учебных занятий школьника нужно организовать двухчасовой активный отдых на свежем воздухе.

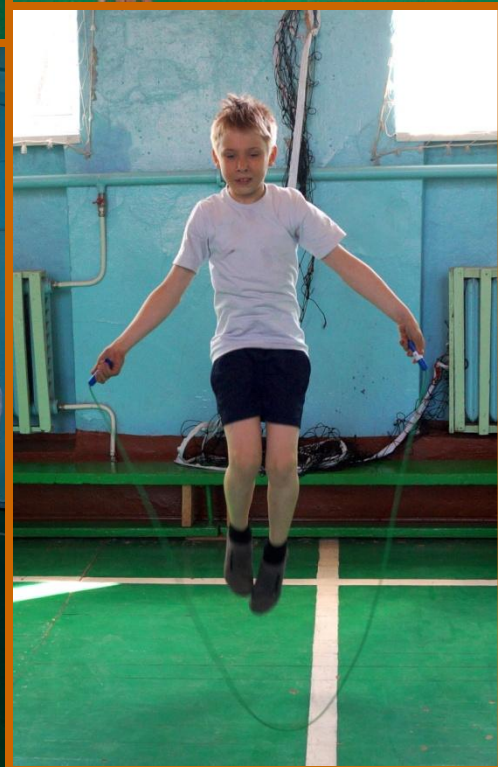
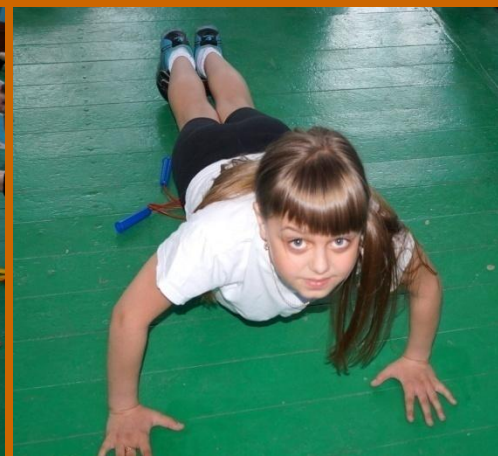
Регулярные занятия в спортивных кружках и секциях - надёжный путь к здоровому образу жизни.



ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА

СПОРТ – один из вариантов проведения досуга. Занятия любительским спортом – прекрасная возможность повысить самооценку и укрепить здоровье. У подростков значительно расширяется круг общения, вырабатываются многие положительные качества, закаляется характер.

Залог успеха - ТРЕНИРОВКИ!



Многие ребята занимаются в различных секциях



Наши достижения



Участие в школьных соревнованиях



Наши мысли о любимом виде спорта

Торезин Георгий
39 класс
школа № 36
г. Анжело - Сурженск



Юусов Шикита
37 класс
школа №36
с. Анжеро-Судженск

Согинение
„Спорт в моей жизни“

Антипова Валерия
3 класс
школа № 36
г. Жигарово - Судженск

Гришков Ярослав
3-й класс
школа № 36
г. Анжеро-Судженск



Согласие

Мой любимый спорт

А уже в 3-м классе 36.
С 1-го класса я занимаюсь танцовой ат-
летикой в детско-юношеской школе
олимпийского резерва.
За это время я несколько раз принимала
участие в городских соревнованиях,
заняв хорошие места.
Наконец, достигла и мирового

Именно спорт помогает развиваться физически, воспитывает характер и силу воли.

Занятия спортом укрепляют ^{мо} здоровье,
поэтому я почти не болею,
и любые ^{на} судорожные порозы мне не
страшны!

Занятия спортом подарил мне
новым друзьям, с которыми я подкапыва-
юся на тренировках и соревнованиях.
В выходные дни я и мои друзья и семья
ходим на лыжах. Всей семьей на
природе - это так здорово!



Спорт помогает голове быть в хорошей форме, воспитывает характер, силу воли.

Занятия спортом помогают укрепить здоровье. Даже простая зарядка утром под лучами солнца нам принесла на все лето.

Мне нравятся многие виды спорта:
художественная гимнастика, плавание,
фигурное катание.

Я научилась стоять на коньках и
выполнять шаги на льду.
Стала меньше падать. Моя подружка

очень хорошо катается, а радости
ее успехам и признанию ты завидуешь.
Люблю кататься на коньках. С
родителями я часто бываю на

мужской оде, иногда в нашей женской, туговки и принадлежит усталой старший брат Дима.
Нам всем очень плохо вместе!

Я не занимаюсь конкретно каким то
одним видом спорта
Спорт - это ведь не только призовые

места, дрейф берки, но и удовольствие
от соперничества. Индивидуальное
усилие это ведь тоже сила!

В ноябре месяце я получил звание
ТЖО и премия за активное участие
в спортивных состязаниях. 5/3



Спортзал я начал заниматься в ранние утренние часы. Я делал интенсивную зарядку чтобы укрепить своё здоровье и повысить работоспособность. Я много выполнял физических упражнений, играл в различные подвижные игры, занимался йогой и бегом.

Во втором классе я начал заниматься 1 секции тайского бокса.

Мне кажется, что бокс — это спорт для настоящих мужчин.

Это очень интересные виды спорта, здесь можно проявлять творческую реакцию, развивать выносливость, силу мышц. Эти тренировки мы организовываем для всех, кто хочет, чтобы.

Когда я на ринге, меня это захватывает.
Меня дерушка зовут, твоей статье спасибо,

мало занимаемый только спортом, нужно еще и работать физически. Поэтому зимой я и сейчас хожу в зал. Зимой коньки ослепот, носи-

В этой даче много работы, которую должны

Догодності єдиний чинник, настільки

Ученик 3 Гимназии Пушкин Лихита.

Крених З Флаана Юнроу Лухита.

Счастье в жизни каждого человека имеет большое значение.
Это здоровье, это счастье быть человеком и еще это
интересно.

Судя по замечаниям секретаря при этом, Кордонгали с детства привыкли жить в загорах, джунглях, море.
Зимой в некоторых не очень жарких и влажных местах, некоторые не могут и не хотят.

Примеры, 3 года назад, мы сделали призыв в спортзалы и на "бассейн", где мы проводили на занятиях в бассейне, саунах.

А сейчас же: к нам приходят те, кто не может ходить.

Замышляю уже з года. Выхаживаю раз, а принимаю участие в соревнованиях, много участий и призы.

Смерть - это потусторонняя вещь!
Она помогает забыть войну, тюрьму и жидкоговорящих.
Будь здоров, милочка, и дай тебе Господь, да не забуду я твоих

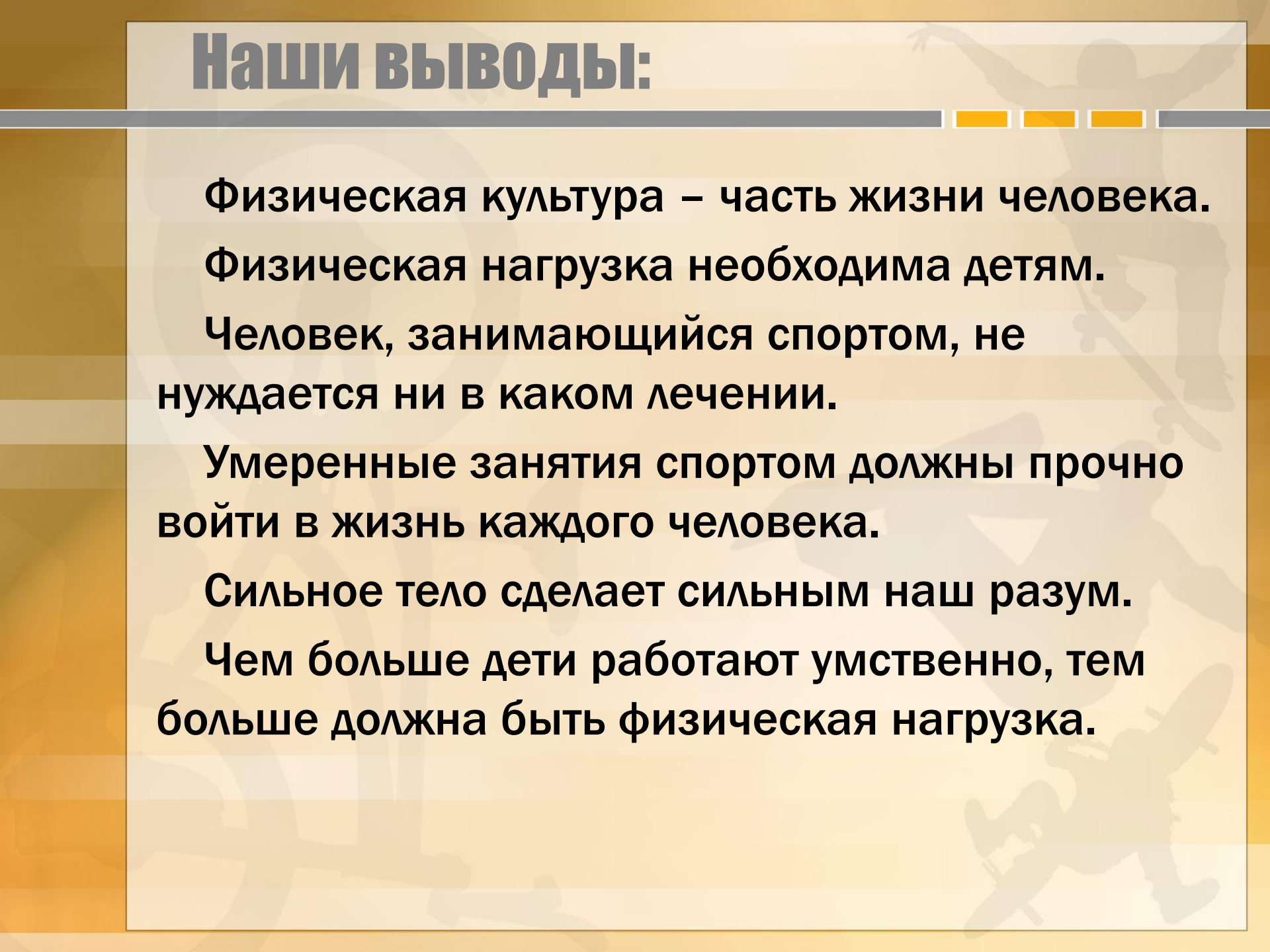
Еще, спорт приносит удовольствие, является хорошей помощью в учебе.

Павлов Владислав 3 К.м.с.

Я СПОРТСМЕН (автопортрет)



Наши выводы:



Физическая культура – часть жизни человека.

Физическая нагрузка необходима детям.

Человек, занимающийся спортом, не нуждается ни в каком лечении.

Умеренные занятия спортом должны прочно войти в жизнь каждого человека.

Сильное тело сделает сильным наш разум.

Чем больше дети работают умственно, тем больше должна быть физическая нагрузка.

Физминутки помогают снять умственное утомление



Активный отдых восстанавливает работоспособность



Полезно укреплять здоровье всей семьей



Советы о том, как собрать свое здоровье

- 1) Есть на завтрак каши.
- 2) Чаще мыть руки.
- 3) Есть продукты, повышающие иммунитет (фрукты и овощи, морепродукты, рыба, молочная пища).
- 4) Организовывать активный отдых на свежем воздухе после занятий.
- 5) Регулярно заниматься спортом.



Работа над презентацией



Победа приходит сильным, ловким, смелым



Да здравствуем СПОРТ!

