

Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам!



МБОУ «Крутовская ООШ», Старооскольский район
классный руководитель 6 класса Копнина Л.Н.

**ЗДОРОВЬЕ-
ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР,
ОН ДАЁТСЯ УВЫ НЕ НАВЕЧНО,
ЕГО НАДО БЕРЕЧЬ**

И.И. Павлов



Здоровье –

это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Помнить должен стар и млад,

Что здоровье – это клад!

Ты здоровьем дорожи,

С физкультурой дружи,

Кушай то, что нам полезно,

Витамины не забудь!

А вреднейшим из привычек:

«Стоп!» - скажи, закрыт им путь.



Анкета «Здоровы ли вы физически?»

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) четыре раза в неделю
- б) два-три раза в неделю
- в) один раз в неделю
- г) иногда

2. Какое расстояние проходите пешком за один день?

- а) 4 км
- б) около 4 км
- в) менее 1,5 км
- г) 500 метров

3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:

- а) идёте пешком
- б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
- в) всегда используете транспорт

4. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице
- б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза
- в) иногда пользуетесь лестницей
- г) всегда пользуетесь лифтом

5. По выходным дням вы

- а) несколько часов работаете по дому
- б) целый день в движении, но без физического труда
- в) совершаете несколько коротких прогулок
- г) читаете и смотрите телевизор



За ответ «а» - получаете 4 балла,
«б» - 3 балла,
«в» - 2 балла,
«г» - 1 балл.

Подведение итогов:

- Ø Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;
- Ø Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;
- Ø Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.



ЧТО РАЗРУШАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ
КУРЕНИЕ
АЛКОГОЛЬ
НАРКОТИКИ

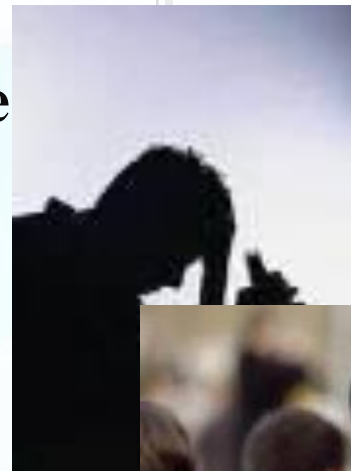


ЕСЛИ ты любишь себя и
ценишь своё здоровье, ты
скажешь «НЕТ» всему тому,
что может принести тебе
вред



ФАКТОРЫ НЕБЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью.
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Нерациональная организация быта



Скажем вредным привычкам – НЕТ!



СПАСЕНИЕМ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТ

Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чём ты мечтаешь,
Даст тебе только спорт.
Спортивные люди- они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.



**Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!**



**Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт!**



**Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт- помощник!
Спорт - здоровье!
Спорт - игра!
Физкульт-ура!**





Спорт - это сила!

А.С. Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы ловкости, находчивости. Живя в деревне, купался до глубокой осени. Он увлекался гимнастикой, очень любил прогулки, искусно играл в шахматы, занимался боксом, плаванием.

Л.Н Толстой высоко ценил физические качества в людях. Великий писатель до глубокой старости систематически занимался гимнастикой и верховой ездой, использовал прогулки, физический труд на воздухе как средство сохранения работоспособности. Уже в глубокой старости он совершал прогулки не только пешком, но и на велосипеде, очень любил теннис, русские народные игры.



Спорт - это сила!

А.П. Чехов также высоко ценил роль физического развития, здоровья в жизни людей. Чехов был одним из основателей Московского гимнастического общества, положившего начало организованным занятиям гимнастикой в России. Посещал и наблюдал за тренировкой спортсменов, о которых пророчески говорил: « Это люди будущего. А настанет время, когда все будут такими сильными. Это счастье страны».

Большое внимание уделял вопросам физического воспитания советский педагог и писатель А.С. Макаренко. «Наши хлопцы, - писал он, - должны расти выносливыми, смелыми, они должны заниматься физкультурой, спортом практически».





Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер. Спорт – это целеустремлённость. Спорт воспитывает многие украшающие человека качества, например, мужество... А ещё спорт учит собранности, организованности, учит преодолевать трудности. Кем бы ни стал человек в будущем, спорт будет его верным спутником в труде, в учёбе, в творческих дерзаниях.

- Во всех случаях сохранению здоровья, воспитанию закалки способствуют физкультура и спорт. Но не только для того, чтобы стать чемпионом, а и для того, чтобы укрепить здоровье.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

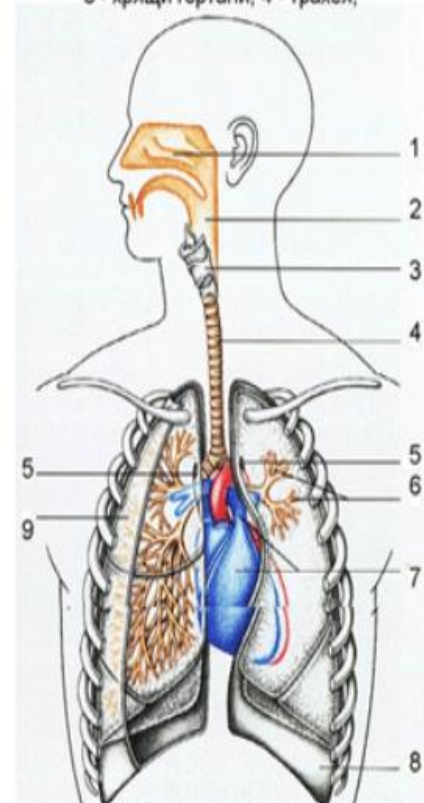


Дыхательная гимнастика.

Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. **Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.**

1 - носовая полость, 2 - глотка,
3 - хрящи гортани, 4 - трахея,



5 - ворота легкого, 6 - бронхи, 7 - сердце,
8 - граница легких на вдохе, 9 - бронхиальное дерево

Полное дыхание йогов:

Упражнение успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, легких, печени, кишечника. Его рекомендуется проводить: после сильного охлаждения, после физического или умственного утомления, для предупреждения болезней.

Упражнение выполняется сидя, стоя или во время ходьбы:

сделать сильный выдох;

усилием мышц живота медленно надуть живот;

не отпуская живот, глубоко вдохнуть;

медленно выдыхая, втянуть живот;

медленно закончить выдох.

Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Дышать следует равномерно, без напряжения и только через нос. Если после выдоха или вдоха возникает потребность сделать паузу, она должна быть не более 1 - 2 с.



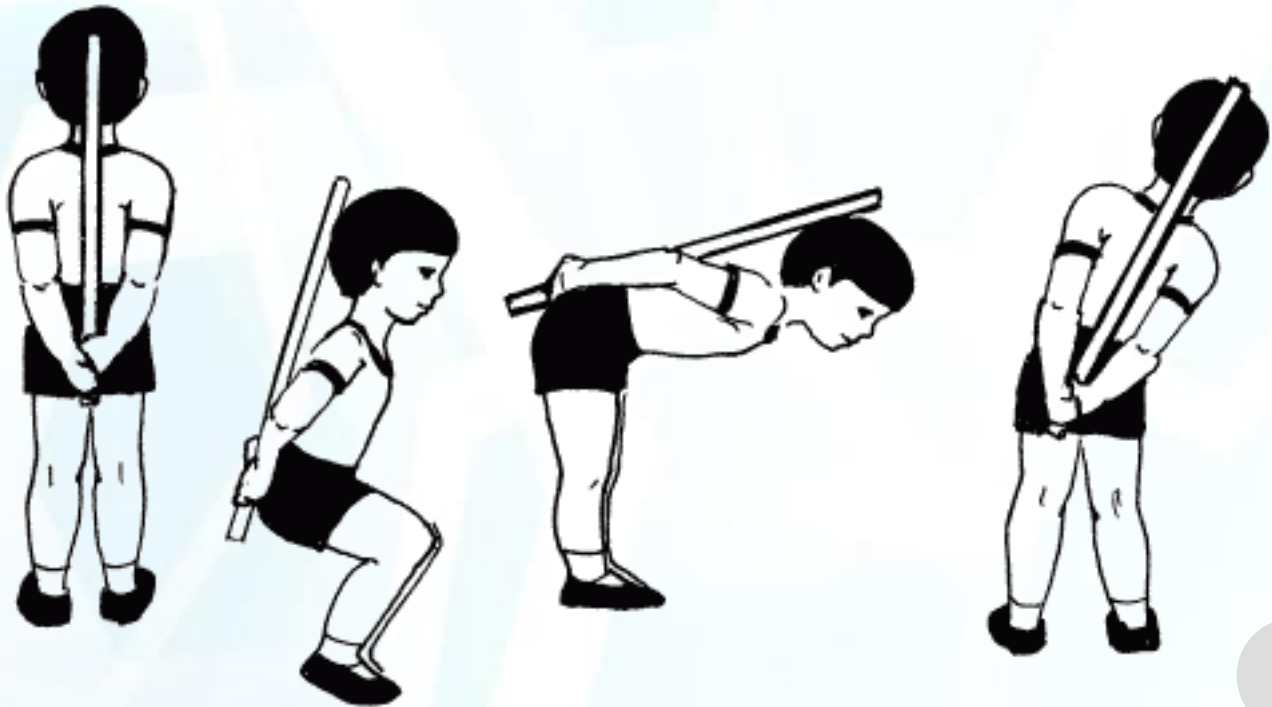


Вы утомлены, голова тяжелая – сядьте прямо, отклоните голову назад до предела и задержитесь в таком положении 8-10 секунд, затем уроните голову на грудь (10-15 секунд). Повторите 2-3 раза.



Упражнения для спины

- Сложить ладони за головой, локти – в стороны. Отводя их назад, напрягайте живот и выпрямляйте позвоночник. После вдоха и выдоха поверните туловище налево. Вернитесь в исходное положение. Поворот в другую сторону.
- Сесть удобно, ноги касаются пола. Поочередно отрывайте от поверхности стула одну половину таза, напрягая седалищные мускулы на 2-3 секунды.



Советы по укреплению здоровья

- Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться.
 - Если дома готовите уроки, нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность.
 - Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день.
 - При выполнении физических упражнений нужно соблюдать правила:
 - постепенность – это правило относится к любым тренировкам организма: развитие мускулатуры и выносливости, формирование осанки, закаливание и т.д.
 - систематичность – только регулярные посильные занятия приносят пользу организму;
 - познание особенностей своего организма, его сильные и слабые стороны.
- Древний мудрец говорил: «Познай самого себя». Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.
- На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.



**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**