



# ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

## 5-7 класс



# Значение спорта

- Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др.



- И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.
- Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.





- Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества является именно занятие спортом на любом уровне. Во многом это обусловлено тем, что человечество, не смотря на научные прогрессы, деградирует сам по себе, конечно, при этом в определённых качествах он растёт. Человек старается упростить себе жизнь. Физический труд для человека перестаёт иметь значение в связи с развитием техники. Человек постепенно теряет те качества, в основном физические, которыми его наградил Бог. Человек по сравнению со своими далёкими предками становится более дряхлым и здесь ещё ко всему прочему на него очень плохо могут влиять такие соблазны, как спиртное, табак и наркотики. Крайне не желательно поддаваться этим соблазнам, а особенно наркотикам. И в этом замечательную роль для человека может сыграть занятие спортом, т.к. он прямо противоположен этим злым факторам и спокойно может служить той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом.

# Значение физической кул

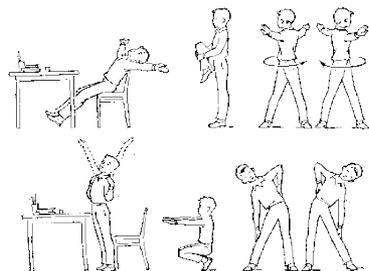
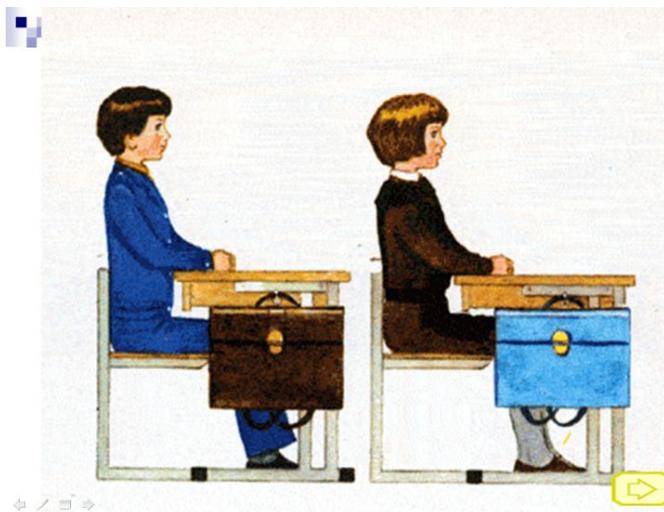


- Человек создан не для того, чтобы вести сидячий образ жизни, и все-таки именно так поступают очень многие из нас. Нам необходимо заниматься физической деятельностью, чтобы оставаться здоровыми, и мы должны делать это в течение всей нашей жизни, а не только в период молодости или в возрасте средних лет. В действительности пожилым людям необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями в такой же степени, как и молодым, если не больше.
- Ребята! Что же такое занятие физической культуры? Вы знаете о волшебной силе занятий физической культурой, спортом, познакомьтесь с секретами красоты и здоровья. Мы немного коснемся истории, заглянем в будущее. А как вы думаете, чтобы быть сильными, ловкими, внимательными и выносливыми, что нужно знать и делать? (ответы детей). Изучать свой организм и тренировать его. По телевизору вы, наверное, видели, как тренируются и выступают спортсмены на соревнованиях, показывают свое мастерство. А вот вы, пока еще обычные дети, где можете научиться различным физическим упражнениям, играм, научиться правильно бегать, прыгать, метать, соревноваться? Правильно. На занятиях по физической культуре. Здесь вы начинаете свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту.



ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

- А начнем мы с самого простого – осанки. Осанка – привычная поза спокойно сидящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка! Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность. Давайте встанем и попробуем принять правильную осанку. Опустите плечи, соедините лопатки, поднимите подбородок, втяните живот. Молодцы! Сядьте. Но сидя за столами, тоже не забывайте про свою осанку.



## Три богатыря



- Земля наша русская испокон веков славилась людьми большой атлетической мощи, здоровыми, крепкими, выносливыми. Народ всегда ценил физическую силу. Сила была всегда одним из основных признаков воинской доблести. Исход рукопашных боев решали не только храбрость, но и мужество воина, и его физическая подготовленность. В схватках с врагами при равных условиях побеждал тот, кто был сильнее, крепче, выносливее. Вот почему русский народ создавал в своих былинах, сказаниях, песнях образ отважных воинов, совершающих подвиги во славу матери – родины, наделяя их особой, необычной мощью, с помощью которой они одерживали победы над всеми недругами одной Земли.
- Однако, русский народ, никогда не почитал силу лишь ради силы. Русские люди всегда считали, что сила – не только могучие кулаки и стальные мускулы. «не тот силач- кто силен, а тот – кто умен»- гласит народная пословица.
- Силач- по народной мудрости, должен быть не только силен, но и смел, мужествен, ловок, вынослив, сметлив, должен обладать самыми различными умениями.
- Существует много интересных и красивых видов спорта. Попробуйте назвать их. Молодцы! Вы знаете много видов спорта, и некоторые из них вы освоите в школе.
- Русские богатыри, сильнейшие спортсмены оставили вам юным физкультурникам, своеобразный наказ.





# ПОНЯТИЕ ЗОЖ

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.



Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

## Факторы укрепления здоровья

распорядок дня



двигательная активность



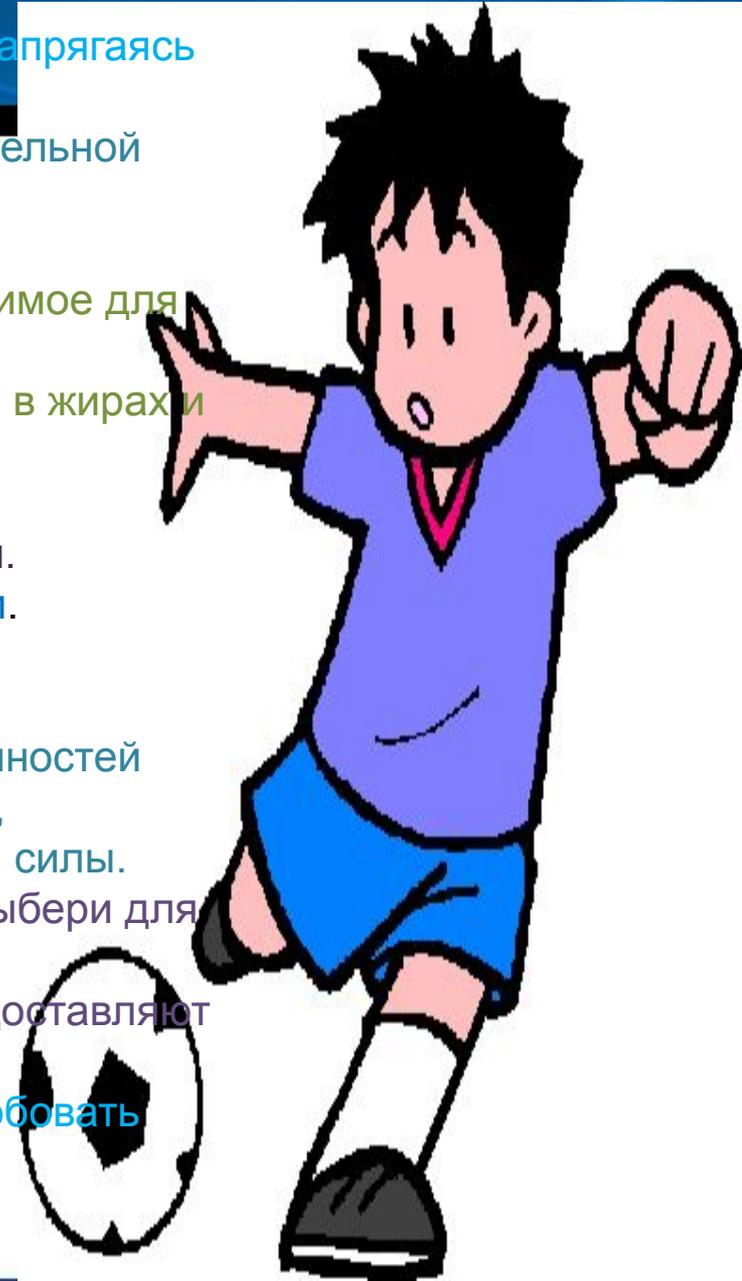
природные факторы



## Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
  - Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
  - Не переутомляться умственной работой.
  - Старайся получать удовлетворение от учебы.
  - А в свободное время занимайся творчеством.
    - Доброжелательно относись к людям.
    - Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
  - Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

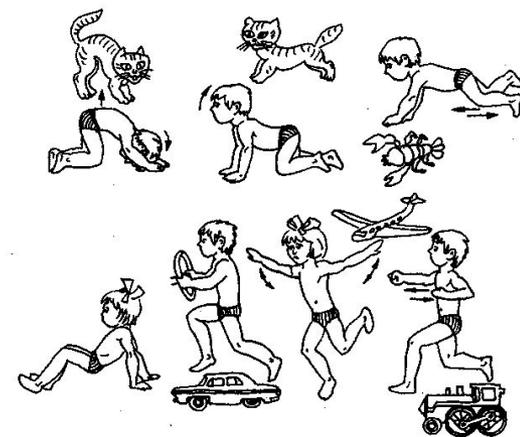
**Расти здоровым!**



# Физкультура и здоровье

## Закаливание

- Существует 6 признаков здорового и закаленного человека:
- 1. Очень редко болеет.
- 2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- 3. Имеет хороший сон.
- 4. Живет не менее 80 лет.
- 5. Может без одышки пробежать пять километров.
- 6. Если заболел, то быстро поправляется.



# Правила закаливания

- 1. Систематичность
- 2. Постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого –обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают. Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной. Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.



## 2. Здоровое питание.

- Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.
- Белки- основной строительный материал. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Для детей возраста 7 – 10 лет в среднем требуется ежедневно – 79г.
- Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле,
- фруктах. Для детей требуется 310г.углеводов и жиров 79г.
- Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.
- Ягоды , фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. Витамин В – Это не один витамин, а целая группа:В1, В2, В6, В12. Эти витамины делают человека бодрым, сильным , укрепляют нервную систему, иммунитет . Содержится в грецких орехах, яйцах, черном хлебе. Витамин С – прячется в чесноке, капусте, во всех овощах, фруктах, ягодах. Он укрепит ваше здоровье, придаст бодрость. Витамин Д –сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце мы также получаем витамин Д. Норма на день – 81мг. витаминов.

- *Чтобы быть всегда здоровым, правильно питайся.*

- *Ешь в одно и тоже время, но не увлекайся,*
- *Быть обжоркой ни к чему, это очень вредно.*
  - *Ешь побольше витаминов—*
  - *Они для нас полезны!*



### 3. В движении жизнь.

- *Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,*
- *Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,*
- *А с ними порядок, уют, чистота,*
- *Эстетика. В общем, сама красота!*
- **Упражнение “Гора”**
- для поддержания правильной осанки.
- Руки опустите вниз, выровните спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше – тело гора. Одна половинка горы говорит: **“Сила во мне!”** и тянется вверх. Другая говорит **“Нет, сила во мне!”** и тоже *тянется вверх*. *“Нет, - решили они.- Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих”*. *Потянулись обе вместе, сильно, сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.*



## 4. Гимнастика для глаз.



- **Упражнение 1**

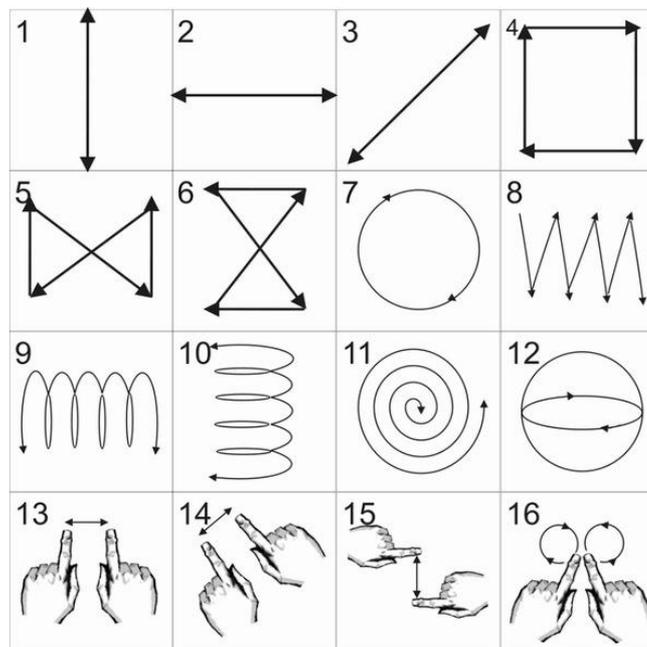
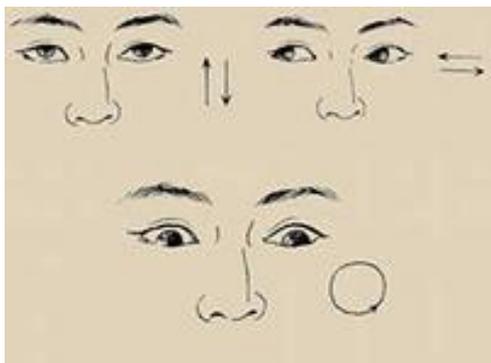
- Крепко закрыть глаза на 3 – 5 сек.
- Открыть глаза на 3 – 5 сек. ( делать 6 – 8 раз ).

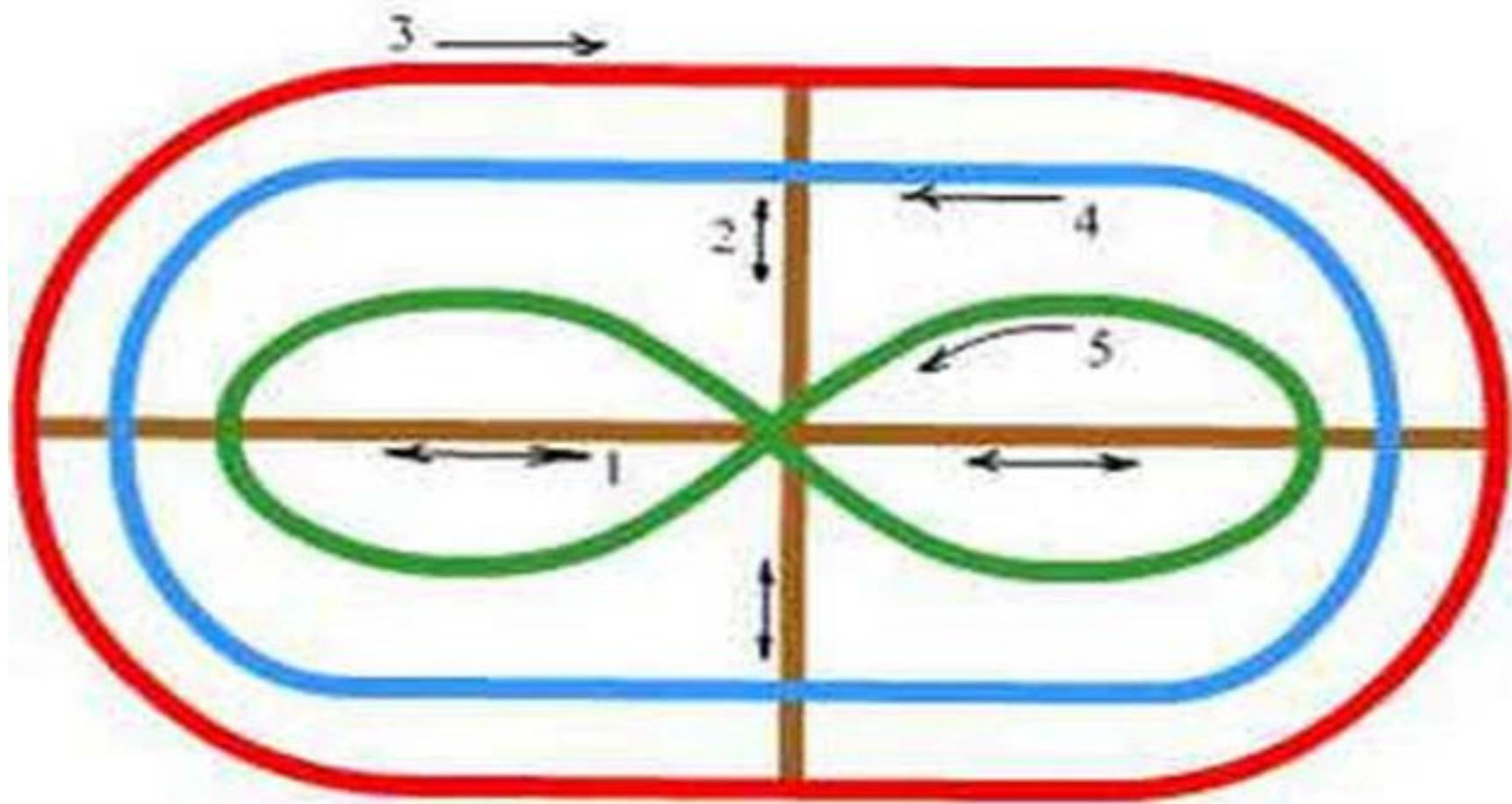
- **Упражнение 2**

- Быстрое моргание 1 – 2 мин.

- **Упражнение 3**

- Смотреть прямо вдаль 2- 3 сек.
- Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см, направить взгляд на палец на 3- 5 сек.





## 5. Личная гигиена. Правила:

- - мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
- - правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;
- - не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- - ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- - содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.
- 



## 6. Полезные привычки:

- делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.
- Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) - они разрушают наш организм, вредят здоровью.



# Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется... **СНОУБОРД.**



Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? **КОНЬКИ**

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.

**КЛЮШКА**



Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.

**ВЕЛОСИПЕД**



# Наказ



- -старайся победить, но не бойся проиграть.
- -если ты отдал победе все силы, но проиграл, в этом нет ничего стыдного, стыдись победы, для которой ты старался меньше товарищей.
- - борись за победу до последней секунды. Борись не жалея сил. Но борись честно.
- -не хвались, что у тебя что-то хорошо получается, помоги товарищу справиться с заданием.
- -не кори товарища за ошибку, он не хотел этого. Никогда не считай, что соперник слабее, и даже если он сильнее тебя, помни: побеждает тот, кто больше хочет победить.
- -будь опрятен, следи за спортивной формой.
- -запомни: легко ничего не дается, чтобы добиться успеха, нужно трудиться.
- -Всегда внимательно слушай учителя, каждое его слово учит, он много знает и умеет, всему этому он стремится научить тебя.



# ЗАКРЕПИМ!!!

## Основы здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек



# Древняя пословица гласит:

У кого есть здоровье,  
у того есть надежда.  
А у кого есть надежда  
у того есть всё.

