

A group of people are playing handball in a gymnasium. The players are wearing blue and red jerseys. The background shows a large window with a grid pattern. The text "Здоровый образ жизни" is overlaid in yellow with a black outline.

Здоровый образ жизни

и

физическая культура

# Цель:

Формировать понятие здорового образа жизни, как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей его физическое, духовное и социальное благополучие.



# Задачи:

1) раскрыть положительные факторы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, физическая культура и закаливание, личная и общественная гигиена.

2) роль физических упражнений в формировании ЗОЖ.

3) раскрыть пагубное влияние вредных привычек на организм человека.



# Содержание.



I. Введение.

II Основная часть:

- 1) Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.
- 2) Основные составляющие здорового образа жизни.
- 3) Здоровый образ жизни и физкультура.
- 4) Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников. Ходьба-это здоровье.
- 5) Физическое здоровье.
- 6) Среднестатистические результаты оценки здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы.

III. Заключение.

IV. Литература.

# Основные составляющие здорового образа жизни.

твердая мотивация

режим жизнедеятельности

правильное питание

труд

ритм

отдых



# Здоровый образ жизни и физкультура.

Важное значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

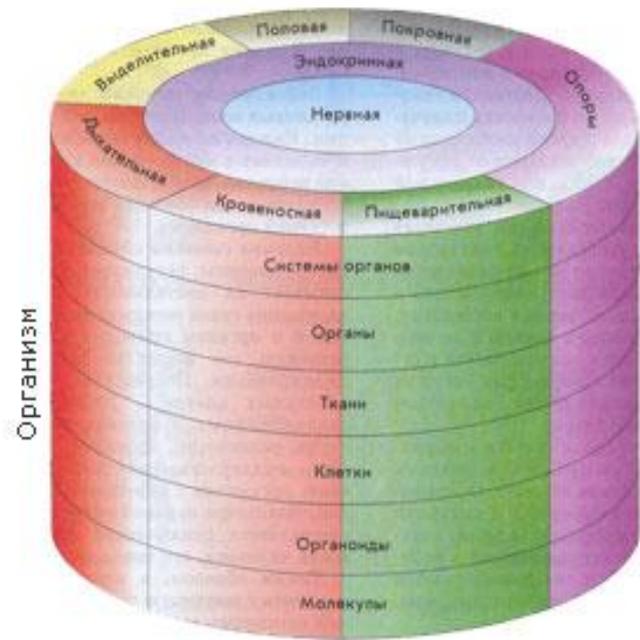


Известно, что у людей умственного труда непрерывная работа мозга может привести к перенапряжению центров возбуждения и ослаблению центров торможения. В результате наблюдается нарушение питания нервных клеток и снижение их функциональных возможностей. Перенапряжение долго не оставляет человека и воздействует как отрицательный стресс. Доказано, что лучшим средством для его устранения является интенсивная физическая нагрузка, особенно ходьба и бег.



# Физическое здоровье.

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом. Оно является фундаментальной составляющей *здорового образа жизни*. Если хорошо работают все физиологические системы, то и весь организм человека в целом, являющийся саморегулирующейся системой, правильно функционирует и развивается.



Человек - целостная система

## Среднестатистические результаты оценки здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы.

| Показатели | Уровни оценки ЗОЖ |         |        |
|------------|-------------------|---------|--------|
|            | Высокий           | Средний | Низкий |
|            | 12 %              | 57 %    | 31 %   |

| Процентное соотношение ЧСС до и после нагрузки | Уровни тренированности сердечно-сосудистой системы |         |                      |
|--|--|---------|----------------------|
|  | высокий  | средний | неудовлетворительный |
|  | 19 %   | 42 %    | 27 %                 |
|  |  |         | 12 %                 |

**Артс**  
**М:**

| <b>январь</b>          |    | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>Итог:</b> |
|------------------------|----|----------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| Объём<br>мышцы<br>руки | 20 | 19,8           | 20          | 21,3          | 21,6       | на 1,6       |
| Объём<br>груди         | 67 | 66,8           | 67          | 67,2          | 67,5       | на 0,5       |
| Объём<br>таза          | 61 | 60,2           | 61          | 61,3          | 61,5       | на 0,5       |
| Объём<br>бедра.        | 36 | 35,8           | 36          | 37,2          | 37,7       | на 1,7       |

**Алён  
а:**

|                        | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>Итог:</b> |
|------------------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| Объём<br>мышцы<br>руки | 26            | 26,2           | 26          | 26,2          | 26,7       | на 0,7       |
| Объём<br>груди         | 87            | 87,3           | 87,1        | 87,3          | 87,6       | на 0,6       |
| Объём<br>таза          | 78            | 78,1           | 78          | 78,1          | 78,5       | на 0,5       |
| Объём<br>бедра.        | 51            | 51,3           | 51,1        | 51,3          | 51,7       | на 0,7       |

# ВЫВОД.

Результаты моего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи потерей здоровья учащихся во время обучения в школе. Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников среднего возраста играют потребностно-мотивационная сфера, позволяющая ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.