

**ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ**  
**“ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**  
**СРЕДСТВА ЕГО**  
**УКРЕПЛЕНИЯ”.**

**АВТОР:**  
**Савицкий Александр Владимирович**  
**«В» класса**  
**Специальность 49.02.01**  
**Физическая культура**

# Введение

- Актуальность данного проекта: В настоящее время в современных школах выдвигаются высокие требования к организации занятий физической культурой, главной задачей которых является охрана и укрепление здоровья учащихся. Работа педагогов нацелена на поддержание у учащихся бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.
- В качестве **гипотезы** нашего проекта мы выдвинули предположение о том, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

## **Цель:**

Изучить особенности процесса здоровья человека, как средства его укрепления и сохранения.

**Задача:** Дать понятие определение здоровью и здоровому образу жизни, провести беседу о проблемах здоровья человека.

- Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Здоровье – это процесс сохранения, развития физических свойств, потенций психических и социальных; процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности.

Здоровый образ жизни – залог крепкого физического и психологического здоровья.

**Физические упражнения** — это двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека. Физические упражнения сложились на основе движений, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.). Различные сочетания и системы физических упражнений входят в программы физического воспитания в учебных заведениях.

## Таблица : Анкетирование Результаты опроса

<b>1.Делаешь ли ты зарядку по утрам?</b>	<b>Да 5 человек (16,7%)</b>	<b>Иногда 5 человек (16,7%)</b>	<b>Не делаю 20 человек (66,6 %)</b>		
<b>2.Выберите любимый вид спорта?</b>	Футбол 13 человек (43,33%)	Волейбол, пионербол 11 человек (36,66%)	Баскетбол 2 человека (6,67%)	Лёгкая атлетика 2 человека (6,67 %)	Не люблю спорт 2 человек (6,67 %)
<b>3. Участвуете ли Вы в спортивных мероприятиях?</b>	Да, участвую 10 человек (33,33%)	Иногда 16 человек (53.34%)	Не участвую 4 человек (13,33%)		
<b>4.Любите ли Вы уроки физической культуры?</b>	Да 18 человек (60%)	Нет 12 человек (40%)			

## **Причины:**

- Нарушение режима сна.
- Не правильное питание.
- Телефоны, планшеты и так далее.
- Употребление спиртных напитков, наркотических средств, табачных изделий и т.д.

**Устранение проблем:** В первую очередь отказаться от телефонов, планшетов вредных привычек, изменить рацион питания, соблюдать режим сна, заниматься физическими упражнениями: утренней зарядкой, пробежкой, ходить в тренажёрный зал и многое другое.

## Таблица : Повторное анкетирование Результаты опроса

<b>1.Делаешь ли ты зарядку по утрам?</b>	<b>Да 7 человек (23,3%)</b>	<b>Иногда 10 человек (33,3%)</b>	<b>Не делаю 13 человек (43,4 %)</b>		
<b>2.Выберите любимый вид спорта?</b>	Футбол 13 человек (43,33%)	Волейбол, пионербол 11 человек (36,66%)	Баскетбол 2 человека (6,67%)	Лёгкая атлетика 2 человека (6,67 %)	Не люблю спорт 2 человек (6,67 %)
<b>3. Участвуете ли Вы в спортивных мероприятиях?</b>	Да, участвую 10 человек (33,33%)	Иногда 16 человек (53.34%)	Не участвую 4 человек (13,33%)		
<b>4.Любите ли Вы уроки физической культуры?</b>	Да 25 человек (83,3%)	Нет 5 человек (16,7%)			

## Заключение:

И так, мы рассмотрели определение здоровья, провели беседу и пришли к такому выводу: Пока у самого человека не появится желание изменить свой собственный образ жизни, проблема сама не куда не уйдет, а здоровье само по себе сохраняться и укрепляться не будет. Начните с себя! Следите за своим здоровьем! Ведь «Здоровье – наша главная копилка. Что положим в неё, на то и будем жить всю жизнь.

«Здоровье даром не даётся, за него надо бороться».