

# Физическая культура и спорт в нашей жизни

(информационно-познавательный тип)

- Автор: Чепурина Кристина, ученица 5к класса МБОУ «Гатчинская СОШ №11»
- Руководитель: Гладких Ирина Анатольевна,
- учитель физической культуры

# 1. Введение

- Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики правительства Российской Федерации. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

# Актуальность:

- Физическая культура- это неотъемлемая часть в физического и духовного развития человека, занятия спортом укрепляют физически и ментально. Физическая культура- это цель а спорт средство ее достижения.
- **1.1 Цель проекта:** показать значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и формирования личности.
- **1.2 Задачи**
- -Показать, что благодаря регулярным занятиям физкультурой и спортом можно стать не только физически сильным и здоровым, но и упорным, настойчивым, что так необходимо в любом деле.
- - Пропагандировать здоровый образ жизни.
- **Объект исследования:** Физическое развитие здоровья

# Гипотеза:

- В детском и подростковом возрасте происходит формирование личности, становление характера. От того, как сложится этот период в жизни человека, в значительной степени зависит его дальнейшая жизнь. А физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- **Метод исследования:**
- - сбор информации: изучение спортивной литературы и информационных ресурсов по данной теме в сети Интернет.

## 2. Основная часть

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

### *Занимайся спортом!*



*«Здоровье – это круто,  
Здоровье – это класс!  
И если вы хотите,  
То спорт – это для вас.»*



# Человек - творец своего здоровья, за которое надо бороться.

- 2.1. Физическая культура представляет собой множество видов ее воплощения, среди которых каждый может выбрать для себя подходящий по уровню своей подготовленности и характеру.
- Спортивные игры, (футбол, баскетбол, регби), единоборства (бокс, карате, дзюдо) к примеру президент нашей страны имеет черный пояс по дзюдо. Интеллектуальные игры (шашки, шахматы) и еще множество видов спортивной деятельности.



# 3. Практическая часть

Вопросы	Положительный ответ	Отрицательный ответ	% опрошенных
Как ты относишься к урокам физкультуры?	90	10	90/10
Часто ли ты болеешь?	20	80	20/80
Занимаешься ли ты в спортивной секции?	60	40	60/40
Как занятия физкультурой и спортом сказываются на твоем здоровье?	90	10	90/10

# 4. Заключение

- В процессе работы мы много узнали о физической культуре, о разных видах спорта и их пользе для нашего организма. Физическая культура- это очень важная дисциплина на ряду с другими общеобразовательными предметами и ей нужно уделять много внимания, так как от этого прямо пропорционально засвистит наше здоровье. Если каждый из нас будет вести здоровый образ жизни с самого детства, то мы будем здоровы и будем отлично себя чувствовать всю жизнь!
- Сформулировали вопросы и получили на них ответы.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!