

# Научное-исследовательская работа

## *«Влияние физической нагрузки на здоровье человека и качество жизни»*

Работу выполнила  
Зими́на Галина  
ученица 4 «А» класса  
Руководитель:  
Скибина Людмила Николаевна,  
учитель начальных  
классов

□ **Гипотеза:** чтобы быть здоровым и сильным, жить насыщенно, качественно и долго, каждый человек должен делать физические нагрузки, работать над собой, вырабатывать полезные привычки.

□ **Цель исследования:** определение степени влияния физической активности на здоровье и качество жизни разных групп людей.

□ **Задача:** выяснить, действительно ли здоровье и физическая активность тесно связаны друг с другом на примере таких групп людей, как дети дошкольного возраста, школьники, взрослые до 50 лет и взрослые старше 50 лет.





# Отсутствие движения – главный враг здоровья

***Гиподинамия - это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.***



# ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ



## **ГЛАВНОЕ НАЧАТЬ! ВЫРАБОТАТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПРИВЫЧКУ ЛЕГКО!**

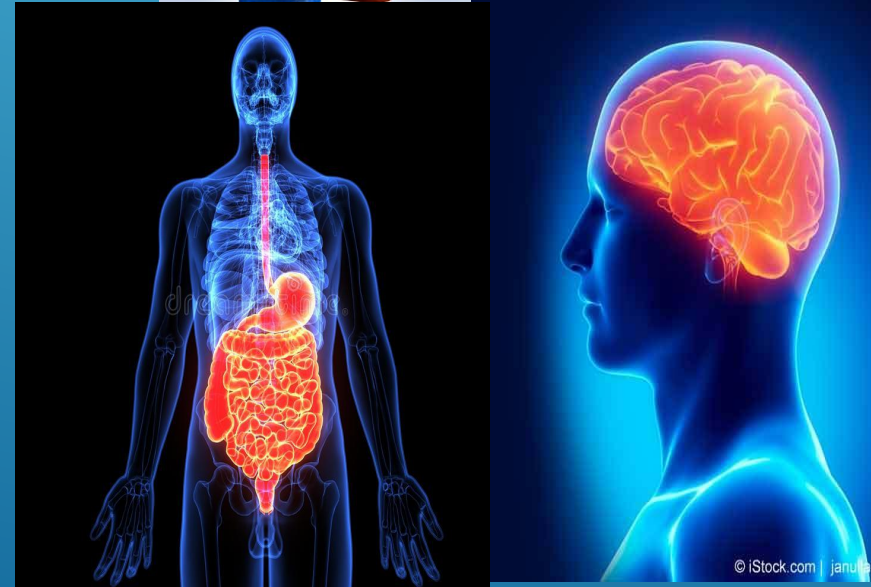
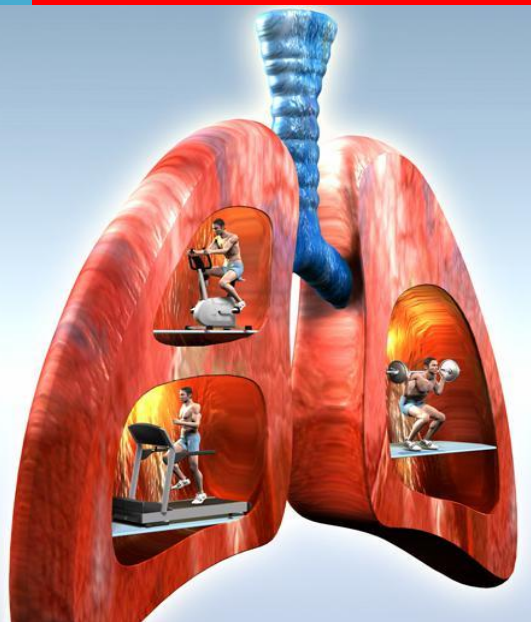
1. ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА- ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.
2. УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ (ХОДЬБА, ПРОГУЛКА).
3. ХОЖДЕНИЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ, НЕ ПОЛЬЗУЯСЬ ЛИФТОМ  
(ПО УТВЕРЖДЕНИЮ ВРАЧЕЙ КАЖДАЯ СТУПЕНЬКА ДАРИТ ЧЕЛОВЕКУ 4 СЕКУНДЫ ЖИЗНИ).

**В здоровом теле  
здоровых дух!**



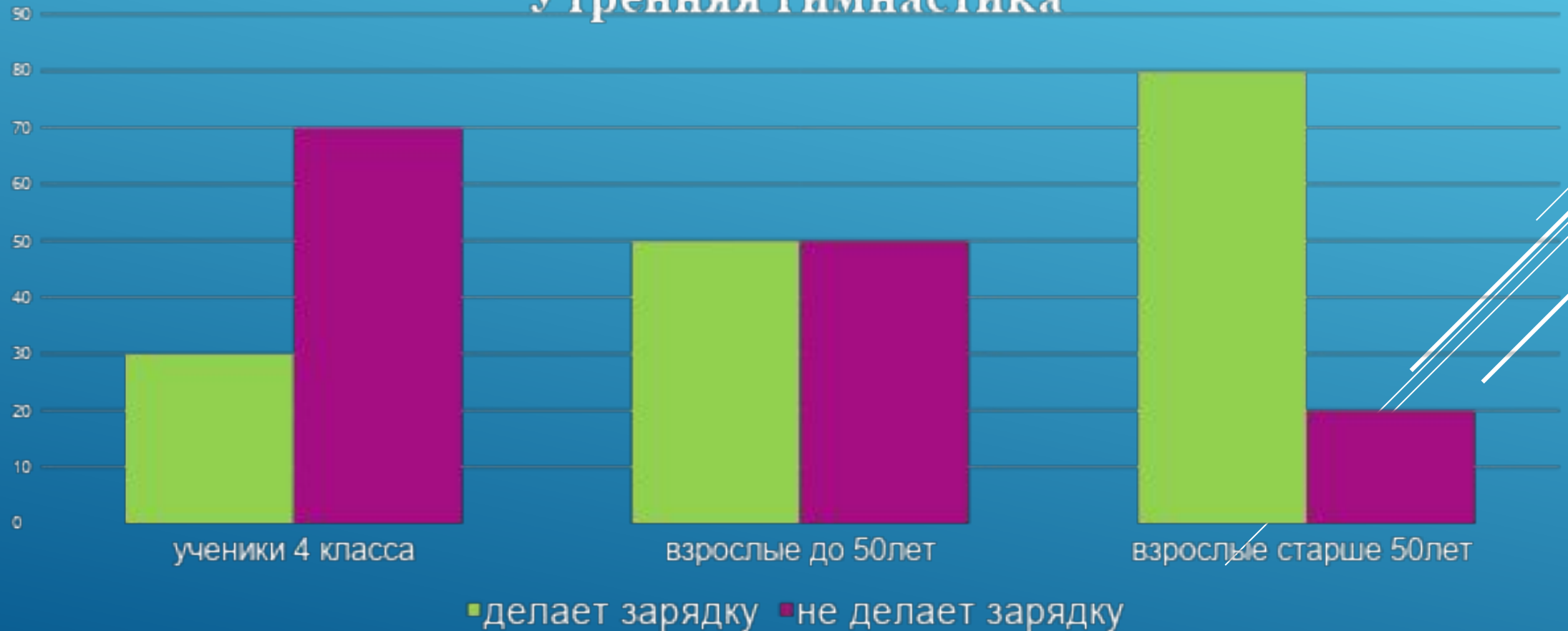
**Где дух здоровый, то  
станет и здоровым тело!**

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



# РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДСТВЕННИКОВ

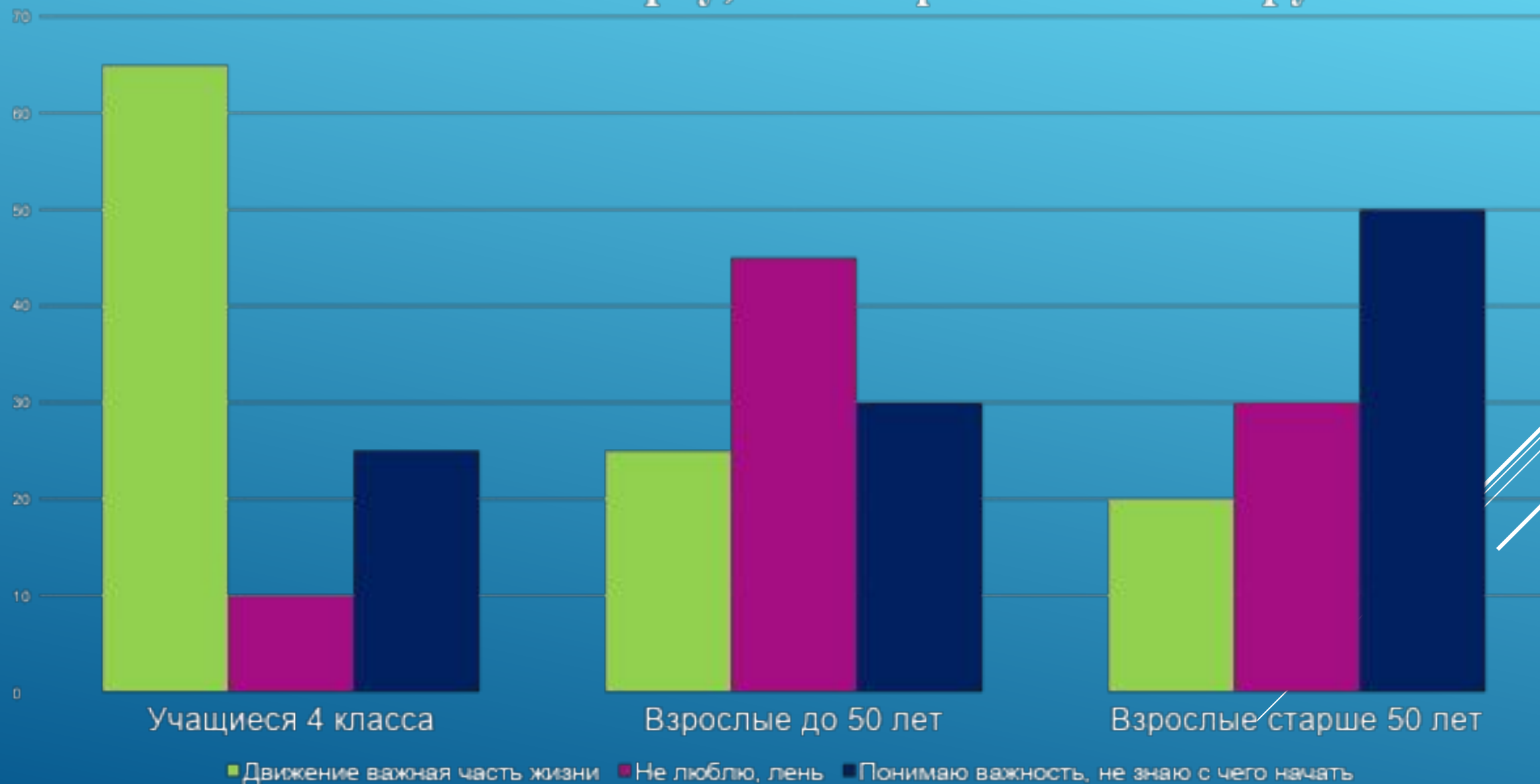
Вопрос №1:  
"Утренняя гимнастика"





## Вопрос №2:

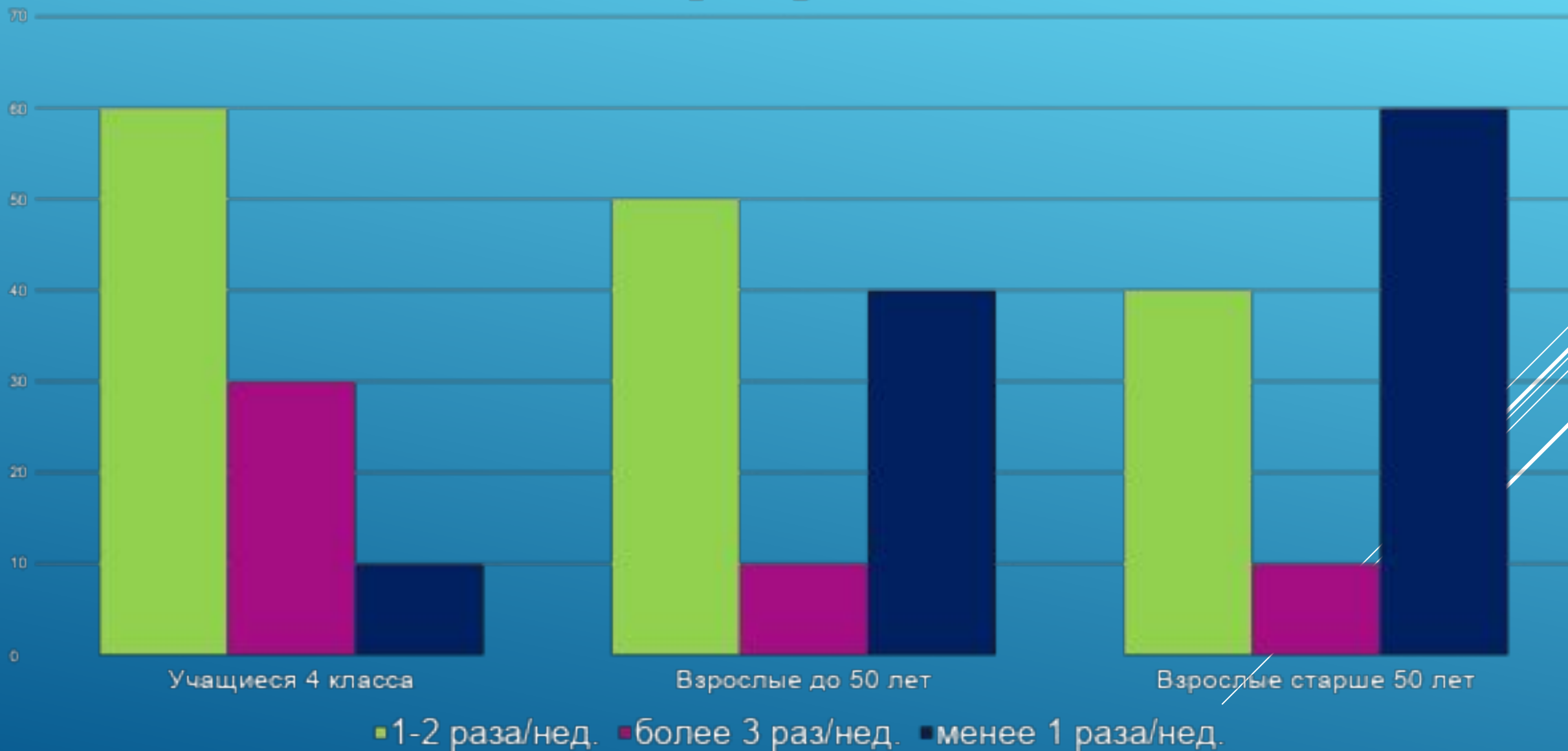
"Отношение к спорту, любой физической нагрузке"



### Вопрос №3: "Место тренировок"

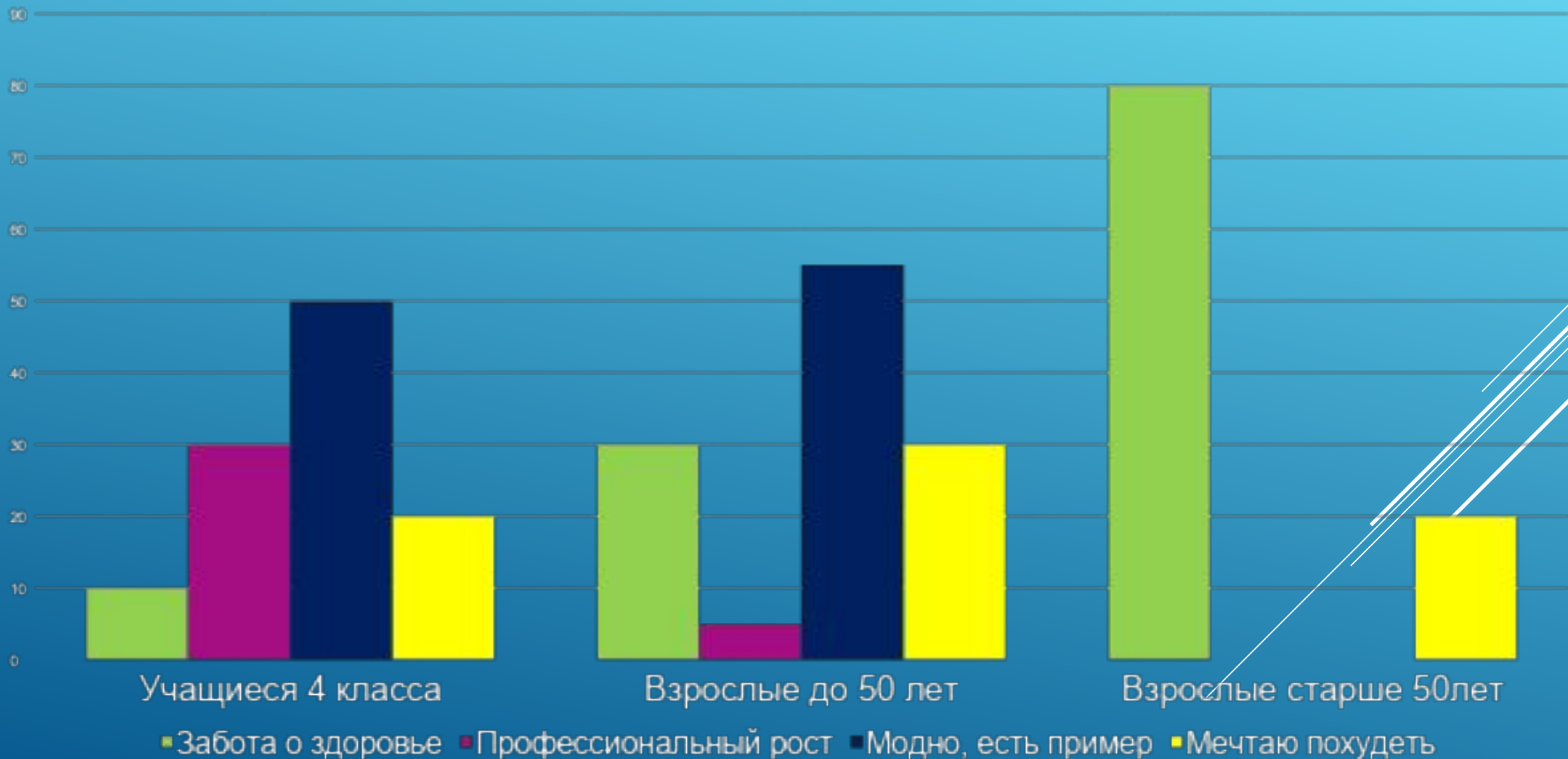


## Вопрос №4: "Частота тренировок в неделю"



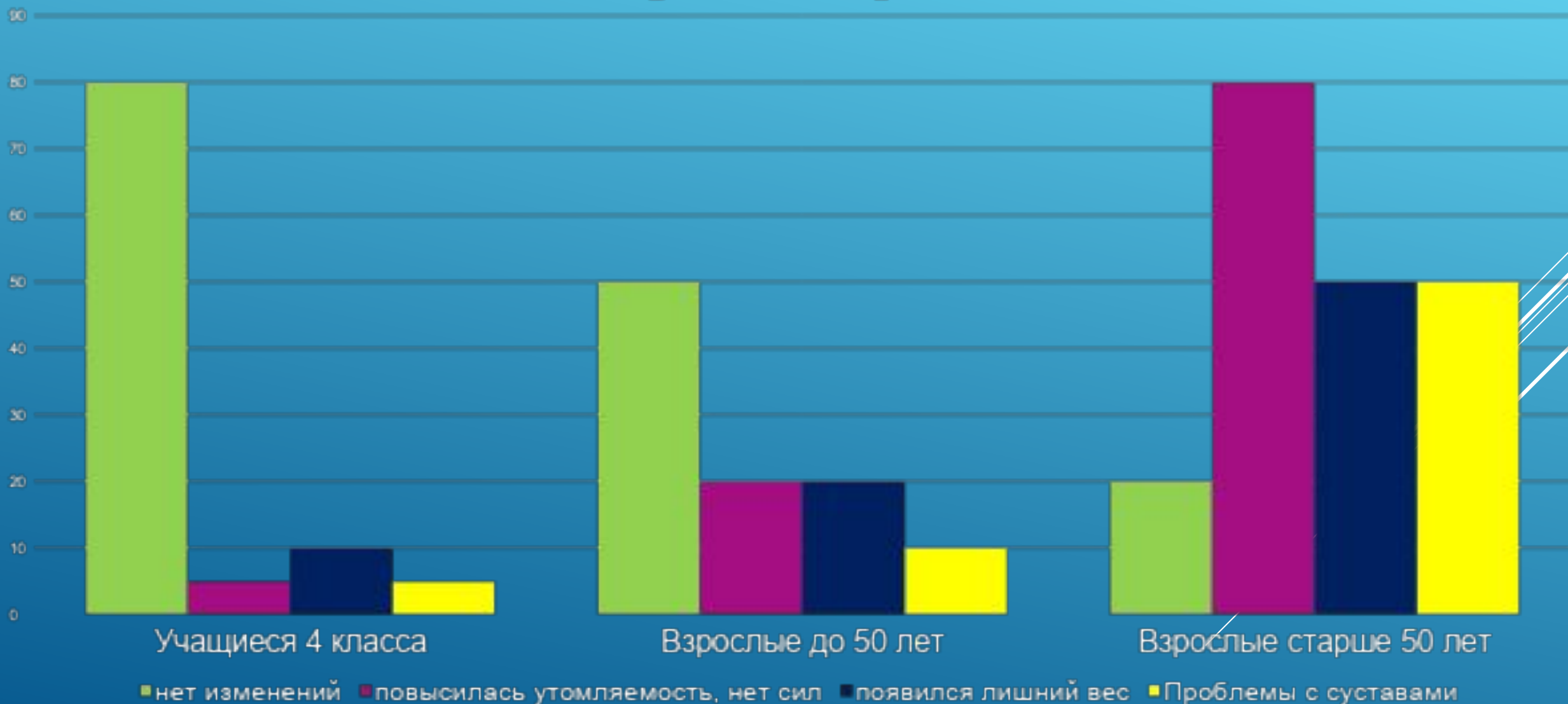
## Вопрос №5:

"Причины, по которым Вы занимаетесь физкультурой"



## Вопрос №6

"Очевидные изменения в самочувствии в сравнении с более ранним периодом"



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## Положительное влияние физической нагрузки на организм:

- укрепление иммунитета;
- развитие мышечной системы организма;
- формирование правильной осанки;
- улучшение кровеносной системы и работы сердца;
- способствует сохранению бодрости и жизнерадостности;
- обладает сильным антистрессовым действием.



