

A photograph of a handball game in progress. Several players in blue and red uniforms are on a court, with a goal visible in the background. The scene is dynamic, with players in various poses of action.

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

труд

отдых

режим жизнедеятельности

правильное
питание

ритм

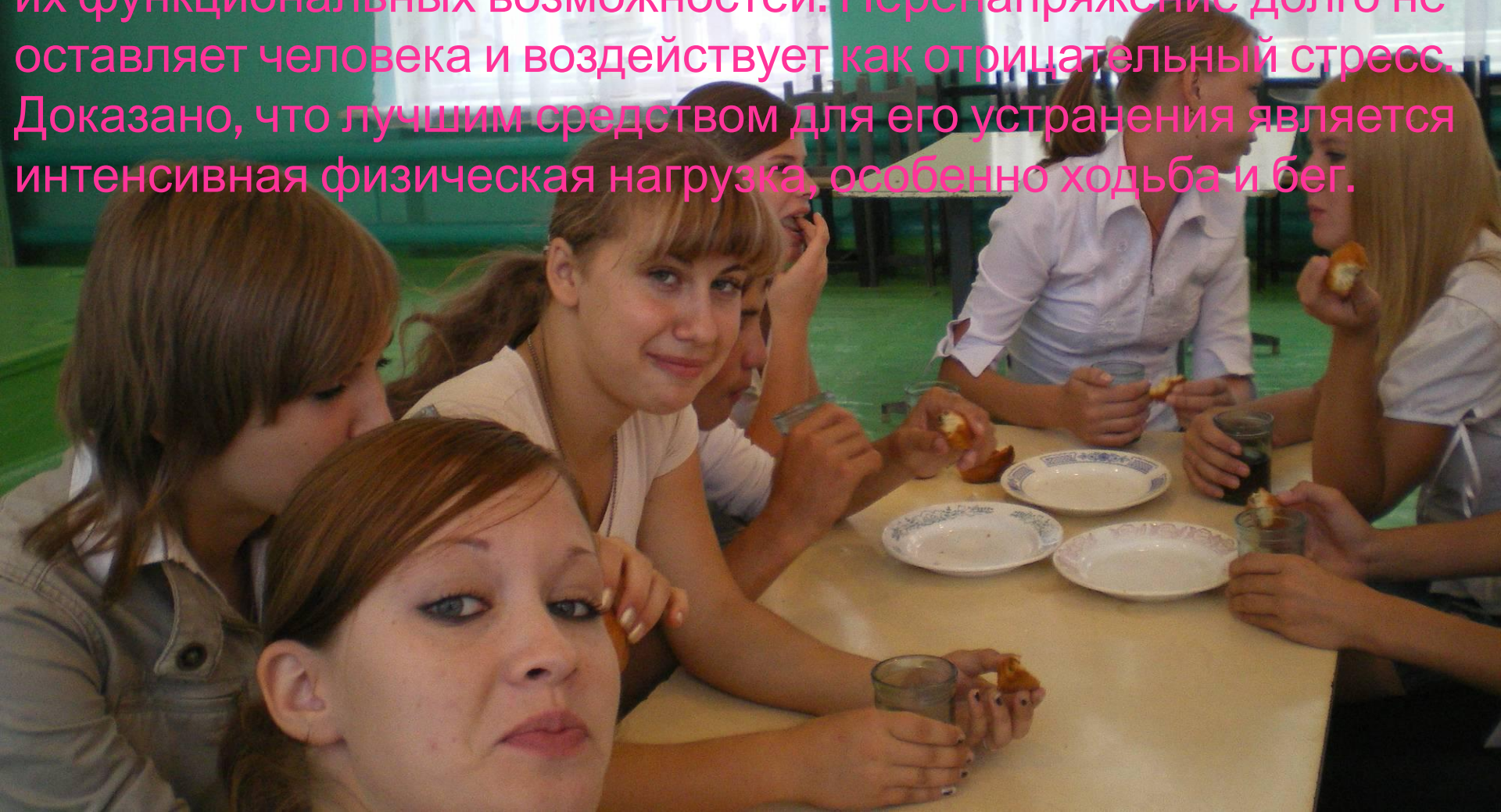


Здоровый образ жизни и физкультура.

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.

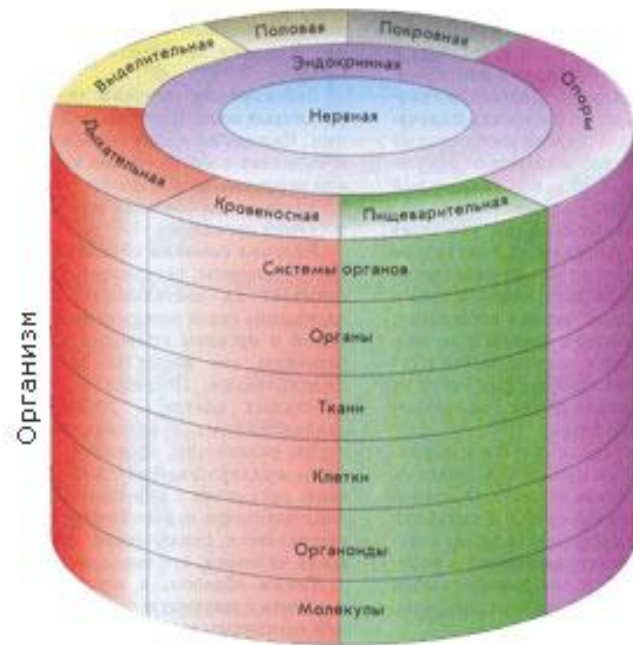


Известно, что у людей умственного труда непрерывная работа мозга может привести к перенапряжению центров возбуждения и ослаблению центров торможения. В результате наблюдается нарушение питания нервных клеток и снижение их функциональных возможностей. Перенапряжение долго не оставляет человека и воздействует 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 %	39 %

**Артс
М:**

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

**Алён
а:**

январь		февраль	март	апрель	май	Итог:
Объём мышцы руки	26	26,2	26	26,2	26,7	на 0,7
Объём груди	87	87,3	87,1	87,3	87,6	на 0,6
Объём таза	78	78,1	78	78,1	78,5	на 0,5
Объём 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.