

*«Формирование личностных  
представлений о  
престижности высокого  
уровня здоровья».*

Выполнила ученица  
8 класса  
МБОУ «СОШ №5»  
Атюнина Юля

Руководитель Игнатова Татьяна Анатольевна

# Введение

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых,

С функций

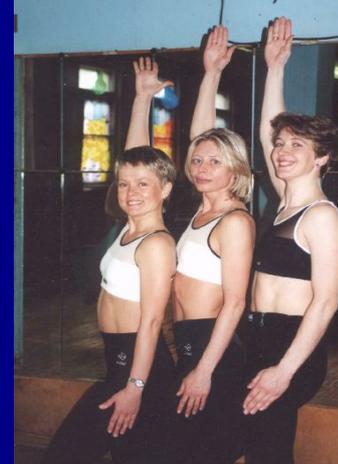
**Основные критерии здоровья**

**Уровень жизнеустойчивости**

**Широта адаптации**

**Биологическая активность  
органов и систем**

**Способность к регенерации**



**Цель:** определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры.

**Гипотеза:** если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Определить, что является здоровым образом жизни.
2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
3. Провести исследование
4. Проанализировать полученные результаты

Методы исследования: В процессе написания использовались следующие методы:

1. Реферирование - краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.
2. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
3. Анкетирование.
4. Метод математической статистики.

# Составляющие здорового образа



**Распорядок дня**



**Режим труда и отдыха**



**Организация сна**



**Дыхание**



**Профилактика вредных привычек**



**Оптимально двигательный режим**



**Личная гигиена и закаливание**



**Массаж**



**Рациональное питание**

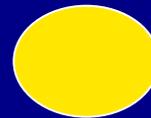
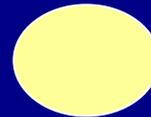
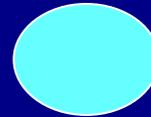
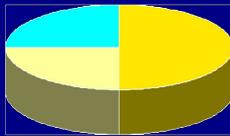
Распорядок дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенности личности.



Режим труда и отдыха - это нормативная основа жизнедеятельности учащихся, имеющая свою индивидуальность (соответствие конкретным условиям, здоровью, работоспособности, интересам). Важно обеспечение относительного постоянства повседневной деятельности школьника.



**Примерный суточный  
бюджет времени учебного дня  
школьника**



**6 час. аудиторных занятий**

**4 час. самостоятельных**

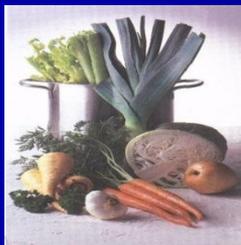
**занятий**  
**12 час. восстановление**

**организма**

**(сон, отдых) и личное**

**развитие**

**(занятия по интересам, спорт)**



# Организация режима питания



Принципы рационального питания

**Энергетический баланс**

В среднем у юношей - 2700 ккал,  
у девушек - 2400 ккал.,  
при занятиях спортом до 3500-4000 ккал

**Соотношение между белками (100 г), жирами (80-90г), углеводами (350-400г)**

В период умственных нагрузок потребление белков до 120 г,  
При занятиях спортом (развитие силы) – повышение белка (16-18% по калорийности),  
при развитии выносливости – увеличение углеводов (60-65% по калорийности)

**Сбалансированность минеральных веществ, витаминов**

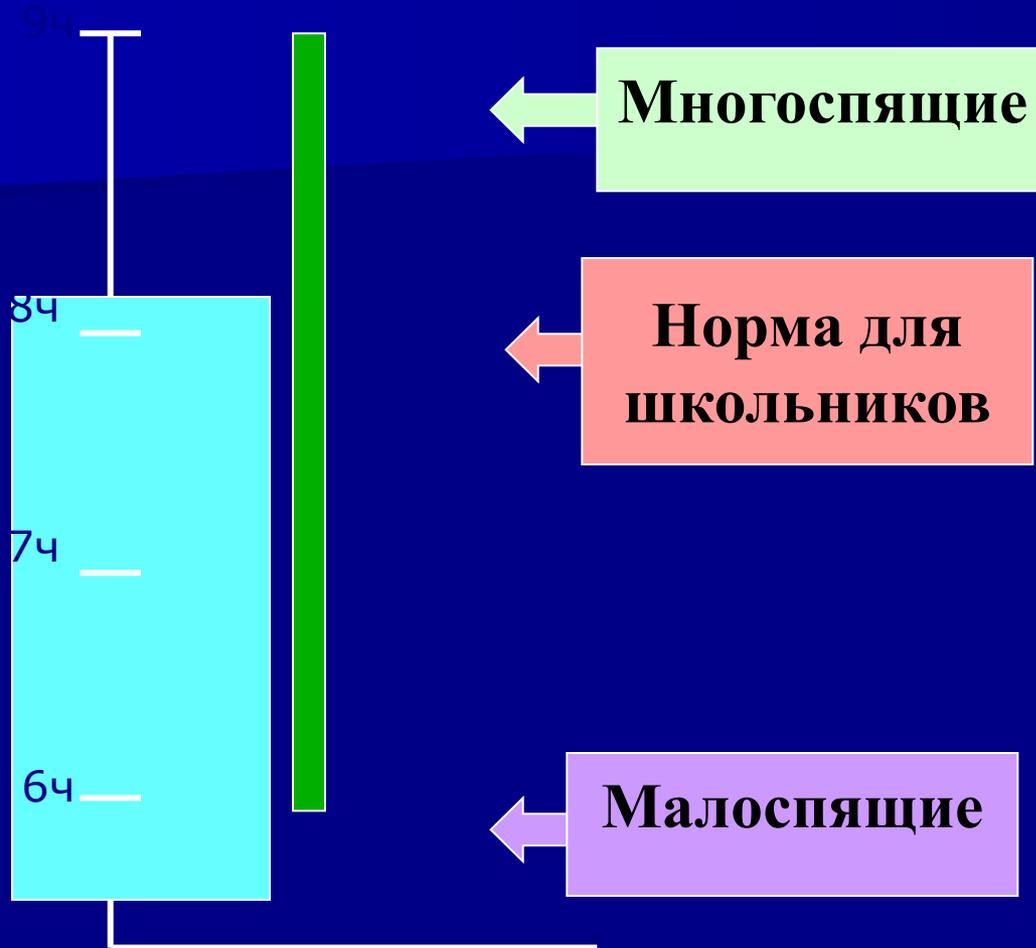
**Ритмичность приема пищи, распределение калорийности**

Три варианта

**Распределение калорийности (%) (завтрак – обед – ужин)**

25	25	50
30	40	30
50	25	25

# Организация сна



Расстройство сна называется

**бессонницей.**

**Ее основные причины:**

- перевозбуждение;
- неконтролируемый прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»

# Дыхание

Дыхание является важнейшей функцией организма. Оно находится в тесной взаимосвязи с кровообращением, обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии центральной нервной системы. Во время выполнения физических упражнений или физической работы необходимо приучать себя дышать глубоко и ровно, при этом дыхание следует по возможности сочетать с фазами движения.



# Профилактика вредных привычек

Алкоголь  
Наркотики  
Табак



Здоровый  
Образ  
Жизни



Снижение интеллекта,  
психическая и  
физическая  
истощенность, болезни,  
укорочение жизни

Команда ветеранов по атлетизму

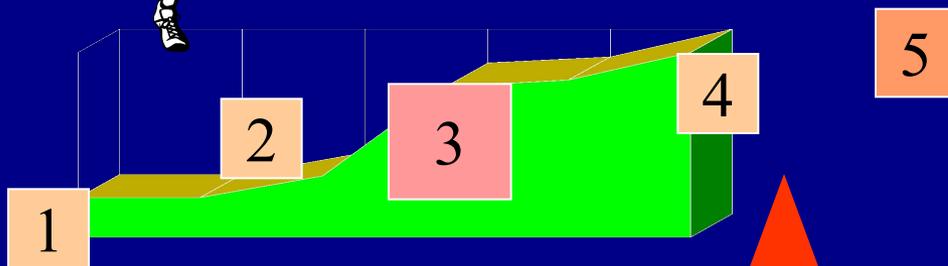
**Активное**  
долголетие,  
высокий потенциал  
самореализации

# Организация двигательной активности

**Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);  
6-10 час/нед.(девушки)**



**Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день**



1- патология

2 гипокинезия

3  
**ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГ.РЕЖИМ**

4 гиперкинезия

5  
перетренировка,  
ПАТОЛОГИЯ

**Мин необходимая  
величина**

**Мак допустимая величина**

# Массаж



Массаж - это система механического и рефлекторного воздействия, производимого на ткани и органы человека в общеукрепляющих и лечебных целях. Выполняется он руками массажиста или с помощью специального аппарата.

# Личная гигиена и закаливание

Личная  
гигиена  
включает:

1. Гигиена тела;  
Гигиена  
одежды;

3. Гигиена обуви;
4. Дополнительные  
гигиенические  
средства



(гидропроцедуры,  
массаж,  
самомассаж)

1. Формирование потребности в закаливании

2. Систематичность

3. Постепенность

4. Индивидуальность

5. Специфичность (особенности региона)

6. Разнообразие средств (солнце, воздух и вода)

7. Хорошее настроение при закаливании

8. Активный режим (использование физ. упражнений)

9. Самоконтроль

Гигиенические основы  
закаливания:



# Физические упражнения



Физическое упражнение – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

## Физические упражнения

### Гимнастика

- Основные движения
- Общеразвивающие Упражнения
- Построения и перестроения
- Танцевальные упражнения

### Игры

- Подвижные: Сюжетные, Бессюжетные
- С элементами спортивных игр

### Спортивные упражнения

- Летние: плавание, езда на велосипеде и т.п.
- Зимние: лыжи, коньки, санки

### Простейший туризм

- Пеший
- Лыжный

# Индивидуальный подход : физическая нагрузка

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы

1. Состояние здоровья организма
2. Общую физическую подготовку организма
3. Индивидуальные биологические ритмы организма



# Психофизическая регуляция организма

Под влиянием сильных  
эмоциональных  
воздействий возникает стресс,  
который может привести к неврозам.



Методы, позволяющие лучше  
переносить стресс:

• **Регулярная физическая нагрузка**  
тревогу;

Расслабление мышц

- **Аутогенная тренировка** (волевое расслабление-напряжение мышц, образование условных рефлексов, влияющих на работу внутренних органов);
- **Психогигиеническая и дыхательная гимнастика;**
- **Упражнения на внимание, самоконтроль**

# Выводы

## Выводы:

**1.** Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально–психологических ситуаций.

2. Большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

**3.** Проведя данное исследование, мы выявили отношение учащихся к занятиям ФК и С. Объективно рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям ФК и С и собственно к своему здоровью относится на довольно-таки высоком уровне. Как показали исследования 70% испытуемых уделяют внимание ФК, а 22% до сих пор продолжают заниматься спортом, 8% не отводят должного времени на занятия физической культурой.