

*«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

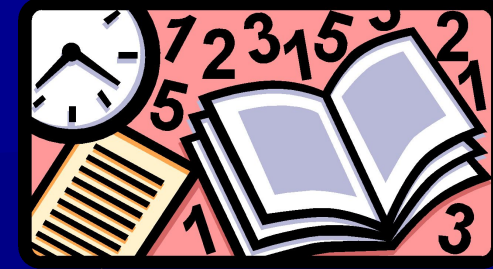


Рациональное питание

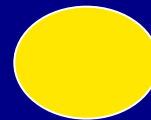
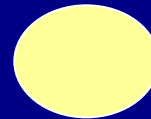
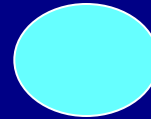
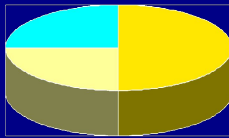
Распорядок дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенности личности.



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

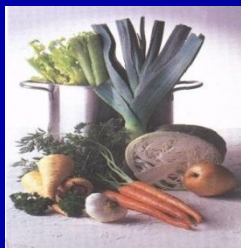
занятий
12 час. восстановление

организма

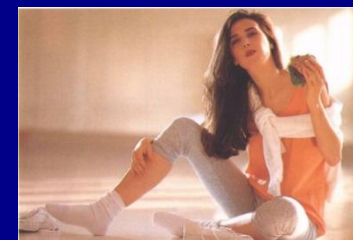
(сон, отдых) и личное

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

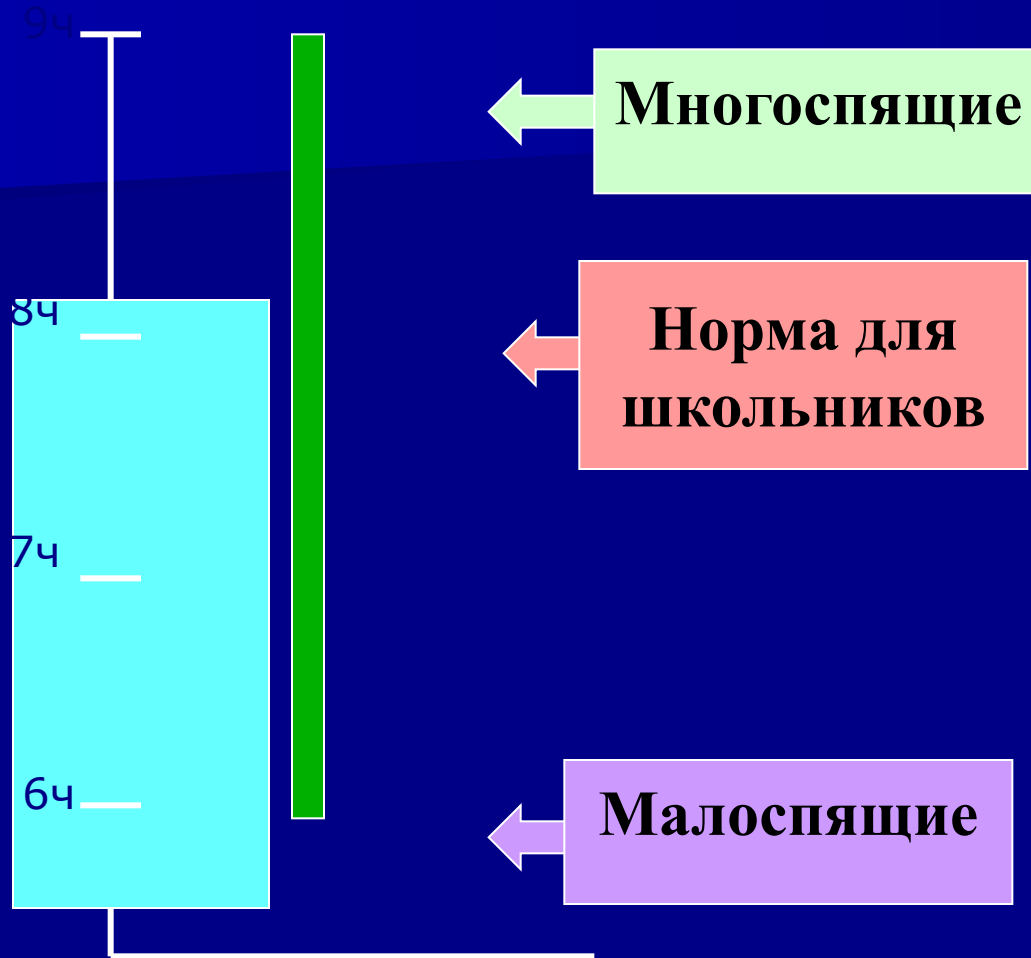
Ритмичность приема пищи, распределение калорийности

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;
- бесконтрольный 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

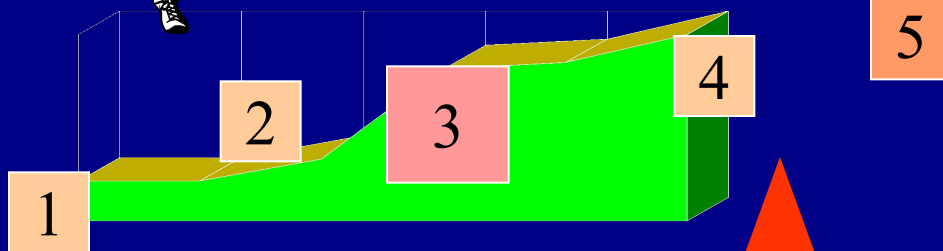
Команда ветеранов по атлетизму

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

Min необходимая
величина

Мах 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,

1. Формирование потребности в закаливании
самомассаж)

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.