

Тема проекта:
«Скажи спорту – ДА»
6 «з» класс



Цель проекта:

Ознакомится с доступными видами спорта для ребят 12-14 лет, и выявить влияние спорта на образ жизни и успехи школьника.

Задачи проекта

- познакомить ребят с доступными видами спорта
- дать анализ социологическому опросу школьников
- Привить интерес к занятию спортом

Введение

- Спорт- это одна из составляющих здорового образа жизни.
- **Зачем заниматься спортом?**
 - 1) укрепить свое здоровье
 - 2) Спорт поднимает настроение. При его занятии вырабатывается гормон – эндорфин.
 - 3) Спорт развивает в человеке такие качества как собранность, целеустремленность, ответственность. Эти качества также необходимы школьнику в успешной учебе.

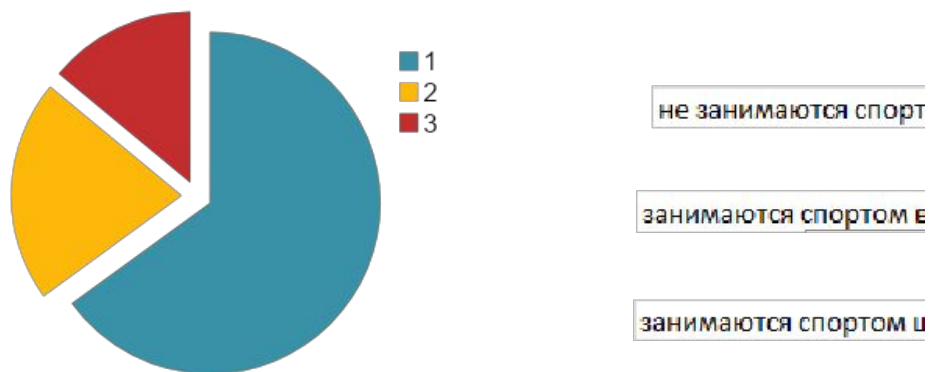
Виды спорта для детей возраста 12-14 лет

- 1) Игровые (футбол, волейбол, гандбол, хоккей)
- 2) Циклические (лёгкая атлетика, , плавание, конькобежный спорт, биатлон, лыжные гонки и др.)
- 3) боевые виды (бокс, самбо, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо, фехтование и др.)



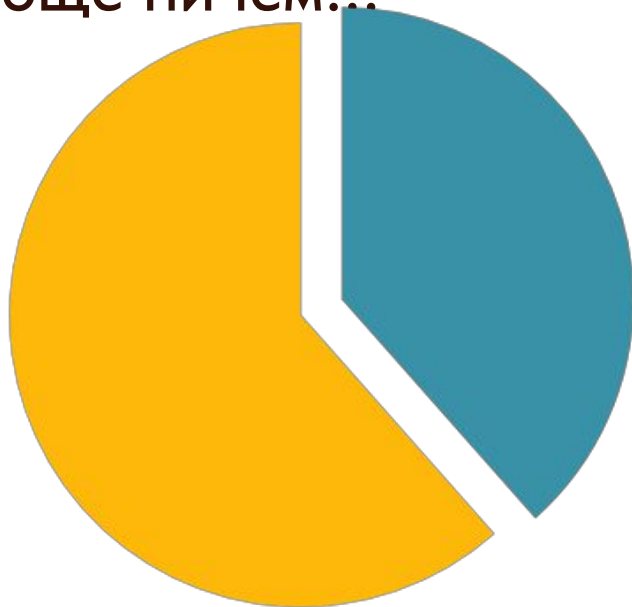
Некоторые данные по России

Проблема ведения здорового образа жизни стоит, составляя одну из главных проблем современного российского государства. Об этом наглядно говорят и цифры. По данным на сегодняшний день более 40% школьников имеют те или иные отклонения в здоровье, более 55% населения имеют вредные привычки. При всём этом лишь только 35% населения занимаются физической культурой и спортом. 40% из них это школьники в возрасте от 10 до 18 лет.



СПОРТ В 6 «З»

Мы сделали опрос среди ребят нашего класса. Результат нас не очень порадовал. Всего 10 человек занимаются спортом, на диаграмме они выделены синим цветом, остальные либо заняты другим видом деятельности, либо вообще ничем!!!



Что же делать?

Баданин Валера рекомендует заняться
лыжным спортом



Ионов Тимофей рекомендует боевые искусства (Самбо и Дзюдо)



Шарову Данилу и Курочкину Ване нравится футбол



Пегановой Регине и Тихомировой Марине нравятся танцы



Вывод

В нашей жизни всё мгновенно.
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Сюжетную пробегать.
Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир веселых стартов –
Вестник будущих побед!
Не тушуйся. Не стесняйся.
Обходись без докторов.
Своим телом занимайся.
Будь здоров! Всегда здоров