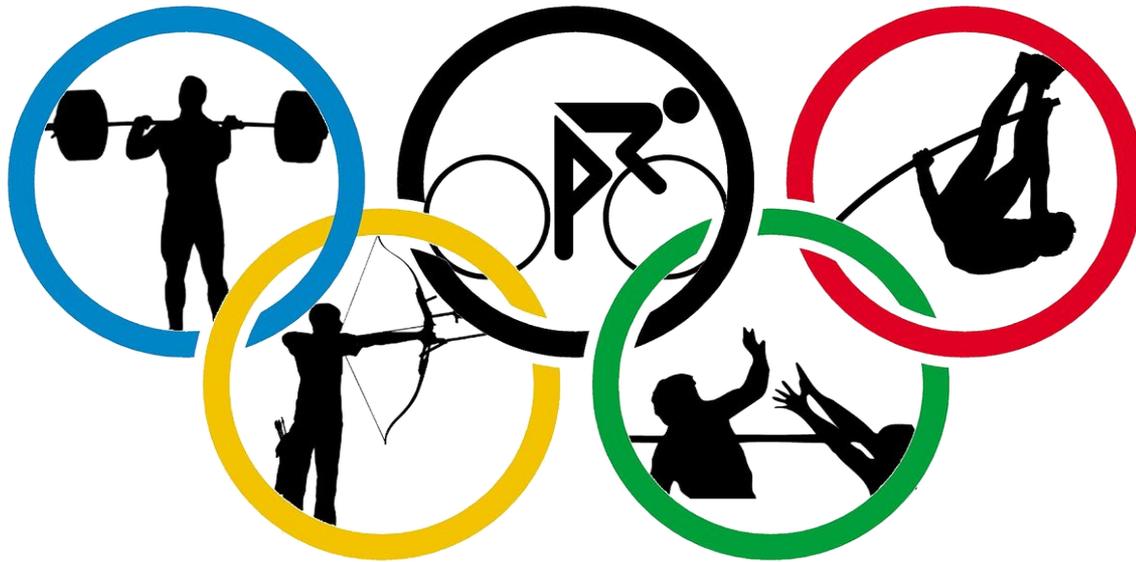


О, Спорт! Ты – жизнь!



Проект подготовили: студентки гр.173НПН31
Коренова Галия, Кузьмина Надежда

Актуальность проекта:

Спорт - это часть ЗОЖ.

Здоровье является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни!

Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития.



Проблема:
формировани
е знаний о
пользе
спорта.



**Я ВЫБИРАЮ
СПОРТ**



Цель: рассказать о пользе физических упражнений и обобщить знания



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!



Задачи:

*В здоровом теле
здоровый дух!*



- Обобщить знания о спорте;
- Сформировать представление о многообразии видов спорта;
- Сформировать желание заниматься спортом;
- Помочь в развитии привычек ЗОЖ.

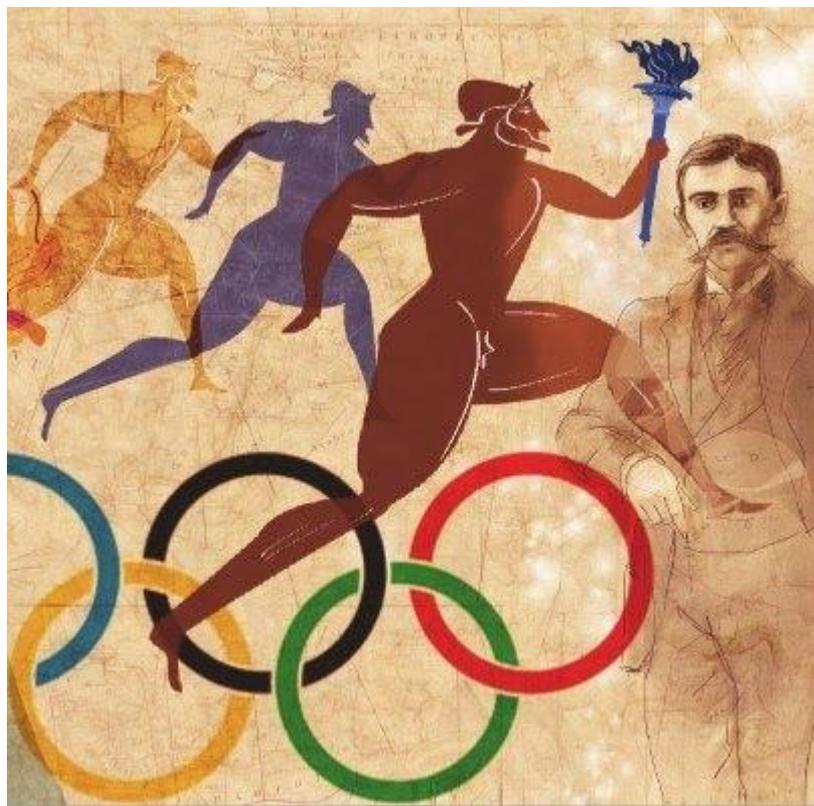
Что такое спорт?

- Что значит слово **спорт** для жителей нашей планеты?
- Когда появился спорт?
- Что значит слово **спорт** для жителей нашей планеты?
- Когда появился спорт?



История спорта

Спорт зародился многие тысячелетия назад и какой-то конкретной родины спорта невозможно проследить.



Археологами найдено множество предметов, изображений и строений, говорящих о том, что спорт существовал в человеческом обществе уже десятки тысяч лет назад!

История спорта



Фараон стреляющий из лука.
Древний Египет.



Гонки на колесницах. Древний Китай.



История спорта

Одними из первых видов спорта были: стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота

Первые Олимпийские игры состоялись почти 3 тысячи лет назад в греческом городе – Олимпии. Во время Игр объявлялся «священный мир»: прекращались войны, и вчерашние враги мирно соревновались за право называться самыми быстрыми, ловкими и сильными.



Спорт в наше время



В наше время спортивные состязания и наблюдения за ними стали очень популярными.

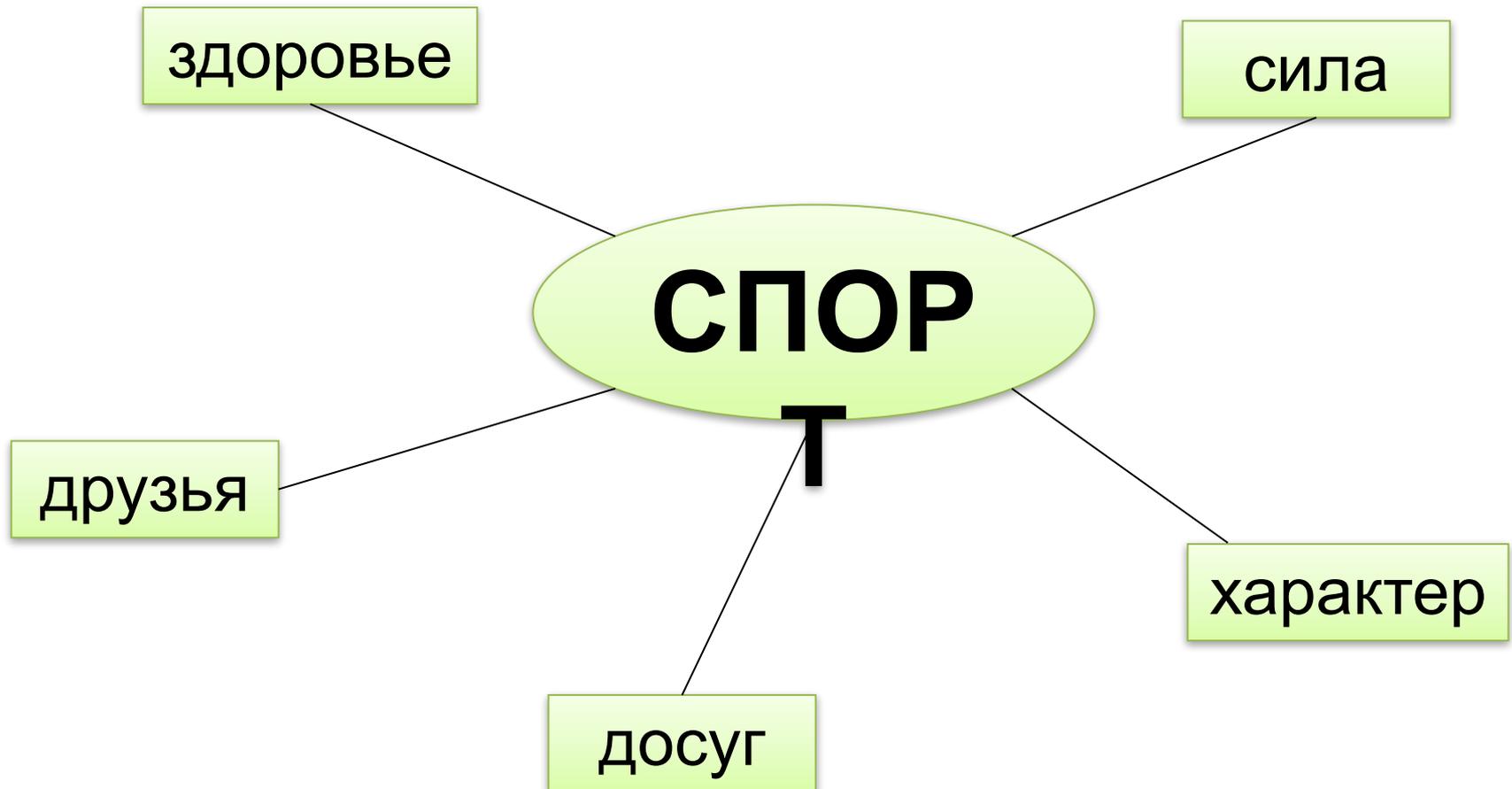


Существует больше 1000 видов спорта, причем их число постоянно увеличивается

Почему же спорт так

популярен?

Преимущества спорта:



Основные причины для занятий

спортом:

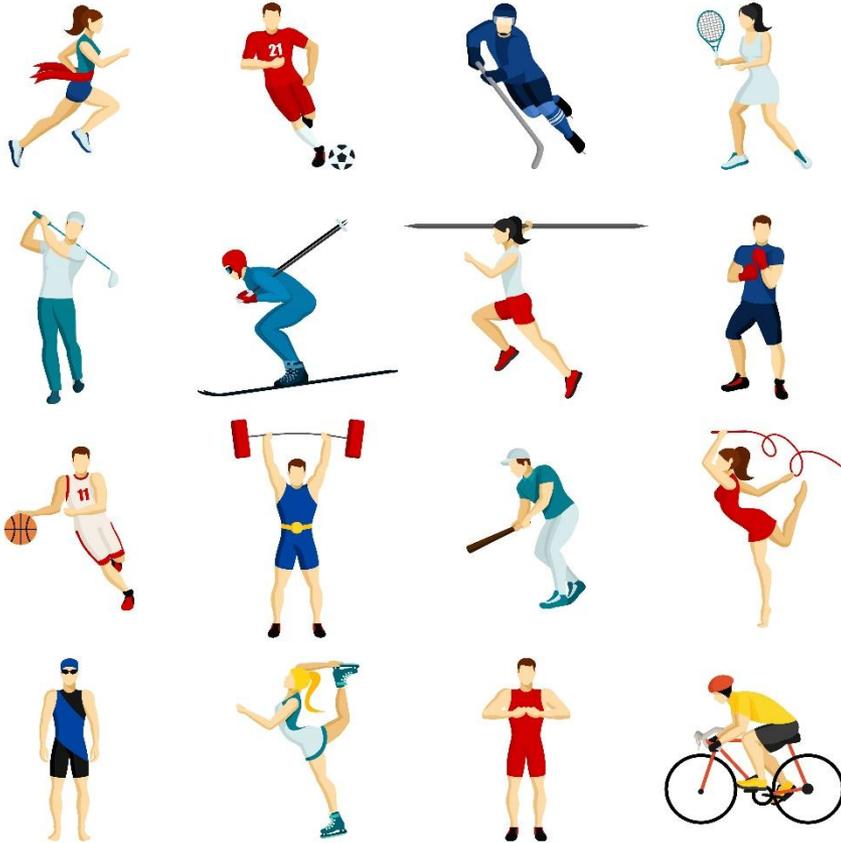
- Вероятность того, что ты проживешь долгую и здоровую жизнь, увеличится в десятки раз.
- Ты будешь стройным.
- У тебя появится больше энергии для жизни, ты станешь сильнее и выносливее.
- Ты будешь реже болеть.
- Ты станешь лучше спать.
- Ты сможешь сохранить ясность и остроту ума до самой старости.
- Ты будешь получать больше удовольствия от жизни.
- Твоя самооценка повысится.
- Твое настроение улучшится.
- Спорт развивает лидерские навыки и дисциплинирует.



Выбери вид спорта для

себя!

Чтобы человек увлекся физической культурой, занятия должны приносить ему **радость и удовлетворение.**



Занимайтесь лыжами!

Повышает устойчивость к заболеваниям.

✓ **Велосипед!** Способствует борьбе с избыточным весом.

Оздоровительный бег!

Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть сильным – бегай».

✓ **Плавание!** Развивает грудную клетку, мышцы ног, дыхательный аппарата.

- ✓ **Футбол!** Развивает выносливость и мышление.
- ✓ **Хоккей!** Развивает координацию движений и ловкость.
- ✓ **Дзюдо/Борьба!** Развивает все группы мышц, моторику и разум.
- ✓ **Гимнастика!** Развивает гибкость, пластику.



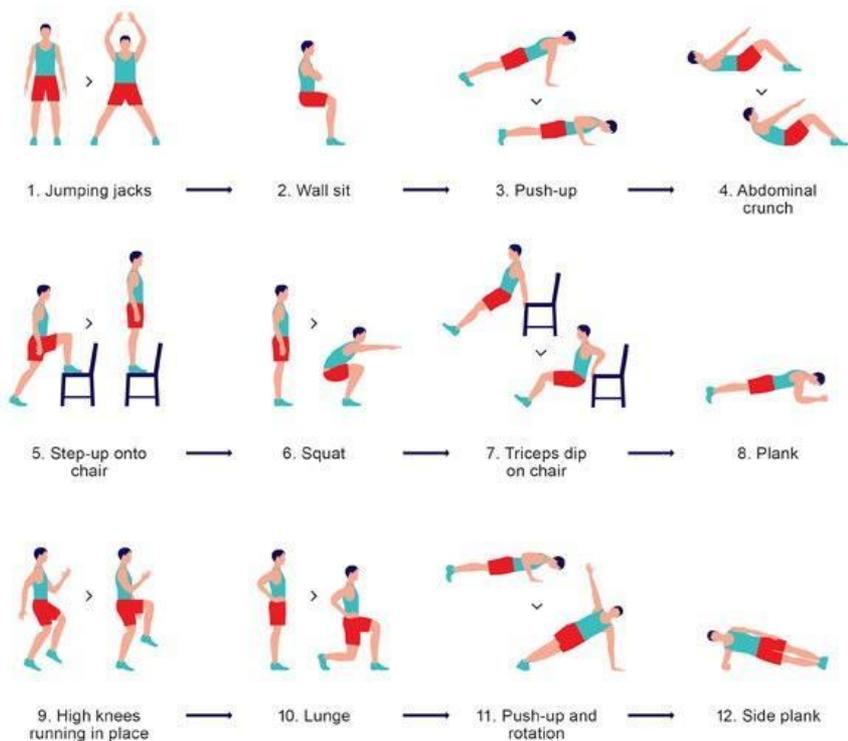
С чего начать занятия спортом:

Утренняя зарядка:

Начинать день с утренних упражнений – самая лучшая привычка.

Всего 12 упражнений, для выполнения которого потребуется стул, стена и... всего 7 минут.

Каждое из упражнений нужно выполнять в течении 30 секунд по 8-10 повторений, перерывы должны составлять не больше 10 секунд.



Следуй советам:

- ✓ Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- ✓ Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- ✓ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Пешком ходить — долго жить.



Вывод:



Поставленные цели и задачи достигнуты:

- Сформировано представление о спорте и его многообразии;
- Сформировано понимание о пользе от занятий спортом;
- Сформировано желание заниматься спортом.