Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Дальнереченского ГО

Проект

«Здоровым быть модно»

 Выполнила: ученица 9 А класса

 Лопатина Инна.

 Руководитель: учитель физической культуры

 Ходаковская Елена Васильевна.

г. Дальнереченск, 2023

Оглавление

[Введение 3](#_Toc133954716)

[1. Актуальность проекта 4](#_Toc133954717)

[2. Спорт, здоровье, жизнь: Почему это связано? 5](#_Toc133954718)

[3. Здоровый образ жизни как тренд (мода) 6](#_Toc133954719)

[4. Зачем спорт в жизни: мотивация 7](#_Toc133954720)

[5. Спорт и здоровье на каждый день: 9 правил 8](#_Toc133954721)

[6. Вывод 10](#_Toc133954722)

[Заключение 11](#_Toc133954723)

[Список используемой литературы 12](#_Toc133954724)

# Введение

Здоровый образ жизни становится всё популярней. Сейчас модно не иметь вредных привычек, есть здоровую пищу и заниматься спортом и на самом деле – это здорово. Жизнь в городе подвергает наш организм всевозможным испытаниям, поэтому наша цель сохранить своё здоровье и сделать всё, чтобы помочь организму побороть негативное влияние внешнего мира. Нервное перенапряжение и стрессы делают нас очень восприимчивыми к всевозможным заболеваниям. Одним из способов снять напряжение-это заняться спортом. Быть здоровым- замечательно, но не просто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование культуры здоровья : совершенство физическое, духовное, социальное. В связи с этим человек и должен сотворить себя: быть здоровым и найти свой путь.

Обоснование необходимости проекта.

Современный мир предъявляет новые требования, современный человек работает в таком темпе, что нездоровый этого не выдержит. Сейчас модно и престижно быть здоровым. Поставив перед собой определенные цели и задачи, я хочу показать одноклассникам, что их внимание должно быть направленно на сохранение и укрепление здоровья.

# Актуальность проекта

Актуальность проблемы состояния здоровья школьников вызывает серьёзную тревогу. За период обучения в школе число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно- психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8% . За годы обучения в школе возрастает число заболеваний органов пищеварения , расстройства в деятельности центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Цели проекта:

* Создание в школе условий для формирования у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных условий для достижения успеха, сохранению и укреплению здоровья учащихся.
* Дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта.
* Формирование навыков здорового образа жизни и понимания того, что быть здоровым действительно модно.

Задачи проекта:

* Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью.
* Обучающая - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков.
* Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространённых заболеваний.
* Популяризация здорового образа жизни; разработка и внедрение в школьную жизнь системы «выращивания» учащихся, показывающих высокие спортивные достижения; создание и подготовка сборных команд школы по различным видам спорта; привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях; кружках в школе и вне школы; воспитание личности, способной принимать ответственные решения в отношении собственного здоровья и здоровья других.

# Спорт, здоровье, жизнь: Почему это связано?

 Здоровье, спорт, здоровый образ жизни- что эти слова значат для современного человека? Что- то близкое , и в то же время для большинства такое чужое. А ведь жизнь и здоровье человека во многом зависят от спорта! И мы понимаем всю важность, но продолжаем игнорировать призывы своего тела. Любое движение в жизни уже спорт, уже камешек в пирамиду здоровья. Но современный человек так мало двигается! Сами посудите: работа стала в основном сидячей, мы ездим на машинах, в общественном транспорте- все сидя. Наша неактивность выходит нам боком: в виде ожирения, заболевания сердечно – сосудистой системы и т.д. Всё выше перечисленное вы наверняка уже слышали.

Так к чему я веду? Лучшее средство для поддержания здоровья – это спорт. Я хочу призвать людей, а в частности своих одноклассников, заниматься спортом. Ведь для поддержания тела в тонусе достаточно 2-3 занятий в неделю. Вид спорта при этом не важен. Будь это футбол, фитнес в спортзале или просто физические упражнения в домашних условиях- результат в виде улучшения здоровья будет виден. Что такое здоровый образ жизни спортсмена? Это правильное питание, расписанный распорядок дня, долгий сон, тренировки, ранние подъёмы и подготовка. Это ведь так сложно! Тогда зачем людям спорт, почему он так важен? Давайте разбираться. Вот какие положительные изменения произойдут в организме, если человек начнет регулярно заниматься спортом:

* Мышцы укрепятся: тело станет сильнее, подтянутее, стройнее, ваша физическая форма станет лучше.
* Уйдёт лишний жир, и вы обретете хорошую фигуру.
* Вы станете меньше болеть, потому что тренировки улучшают иммунитет.
* Спорт тренирует сердце, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
* Регулярные тренировки сделают вашу силу воли сильнее, вы будете больше запоминать, станете внимательнее и собранее.

Суммируя делаем вывод , что спорт даёт здоровье, красоту, молодость и бодрость духа, а так же оказывает положительное влияние на умственную деятельность. Ещё наши самые давние предки говорили, что гармоничное развитие тела и души делает человека совершенными. Формула такова: спорт = здоровье + красота = жизнь.

# Здоровый образ жизни как тренд (мода)

 Активный образ жизни, а также ЗОЖ в современном мире превратились своего рода в тренды. Сегодня люди стремятся правильно питаться и поддерживать себя в форме, чтобы рассказывать об этом подписчикам в социальных сетях. Что же, в чём проблема, это никак не мешает их развитию, наоборот – это очень полезная мотивация, которую я могу только приветствовать.

С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая её своими новинками. Она присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новинки в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым - модно». Почему модно? – приведу несколько доводов: бодрый утренний настрой, правильно спланированный день, самоудовлетворение человека в каких – либо достижениях, эффективность и результативность деятельности, уверенность в завтрашнем дне – всё это атрибуты здорового человека. Спорт стал способом самовыражения и гордости, что особенно ощущается в призме социальных сетей. Фотографии ваших спортивных успехов – это уже какое- то достижение, снимки получаются яркими, а в комментариях вас можно поздравить, расспросить, похвалить, а еще рассмотреть подробно во всех ракурсах.

# Зачем спорт в жизни: мотивация

Дефицит двигательной активности влечет за собой снижение трудоспособности человека в умственной и физической сферах, ухудшает здоровье, сокращает защитные функции организма и, наконец, делает тело непривлекательным. Главное – начать заниматься спортом. Физические нагрузки – это не только возможность накачаться, похудеть, округлить бёдра и обрести очень большие руки. Это всё, конечно, хорошо, не спорю, но физкультура так же помогает в самоконтроле и мотивации. Регулярные тренировки помогут вам научиться ставить и достигать цели.

В этом спорт – лучший мотиватор. Представим, что сейчас вы можете сделать 15 отжиманий в минуту. Поставьте себе задачу – через месяц сделать уже 30 отжиманий. И вы будете идти к цели. Ваши старания вознаградятся в виде красивого тела. Вы будете ставить себе всё новые и новые испытания, и, каждый раз достигая результата, вы научитесь делать то же самое с другими жизненными задачами.

Люди, которые занимаются спортом, чаще спокойнее, рассудительнее, способны к трезвому принятию решений в любой ситуации. Наш итог: спорт тренирует волю. Он не только поднимает вам самооценку в плане красивого тела, но и поможет достичь успехов в карьере и бизнесе. Также физические занятия придадут жизненных сил и избавят от подавленности, неуверенности, депрессии.

# Спорт и здоровье на каждый день: 9 правил

1.Много ходите.

Ходьба несет огромную пользу. Рекомендуемая норма: от 6 тысяч шагов в день. Идеально если вы будете проходить 9 -12 тысяч шагов. Это очень полезно для здоровья.

2. Много спите.

Здоровый сон- это основа всего. Он снимает усталость, повышает эффективность работы мозга, оздоравливает и омолаживает кожу и даже придает хорошего настроения. Учеными доказано, что спать нужно минимум 8 часов. Для красивой кожи выявлено следующее время: 9 часов 10 минут. При этом ложиться лучше до 22:00, а просыпаться в 8-9 часов утра. Поставьте себе напоминалку на вечер, чтобы знать, когда пора ложиться спать.

3. Много пейте.

Вода важна для кожи, суставов, крови и в целом влияет на наше тело и самочувствие. От недостатка воды сушится кожа, болит голова и ощущается усталость. Зато, если пить воды много, улучшится метаболизм, очистится организм, добавиться энергия, а также вода положительно влияет на пищеварение и состояние кожи, волос, костей. Пейте в день 7 стаканов воды- вы сами убедитесь, каким становится ваше тело.

4. Медитируйте.

 6 минут медитации в день приводят в порядок разум. Это поможет вам успокоиться и избежать стрессовых реакций. Стресс - большой враг нашего здоровья.

5. Правильно питайтесь.

 Правильное питание + спорт = здоровье = жизнь. Вот такая простая формула. Старайтесь исключить из своего рациона вредную пищу и начните питаться фруктами, овощами. Это базовое правило.

6. Отдыхайте.

 Если вы много работаете, то важно делать минимум 4 перерыва на отдых. Можете тратить их на что угодно, например, сесть и послушать любимую музыку. Отдыхать важно не только для вашего организма, но и для самого качества работы.

7.3 приема пищи и 3 перекуса

Еще одно правило по теме питания. Вместо 3 больших порций разделите ваше питания на 6 маленьких частей: 3 полноценных приема пищи ( утро, обед, вечер) и 3 перекуса между ними

8. 2 часа без телефона перед сном.

 Здоровый сон – это важно. Чтобы сну быть действительно здоровым, выключите телефон за 2 часа перед сном и не пользуйтесь им. Вот 7 причин почему:

* Смартфон затрудняет пробуждение из-за влияния на нервную систему.
* Он нарушает гигиену из-за собранных на себе микробов.
* Вредное излучение, засоряет память; снижает качество сна.
* Вы рискуете уронить устройство.
* В это время вы должны уже спать, а вы сидите в соц. сетях- какие уж тут 9 часов, весь сон насмарку.

9. занятие спортом каждый день.

Делайте 1 тренировку каждый день. Скачайте программу для спорта. Она поможет поддержать ваше тело в тонусе. Вместо упражнений можно также выйти на пробежку или поехать кататься на велосипеде. Даже получаса бега будет более чем достаточно для активизации организма.

# Вывод

Я считаю, что старт на оздоровление дан. Хочется верить, что мы больше не будем идти назад, а только вперед. Сегодня быть здоровым – модно , престижно, да и просто жизненно необходимо. Пусть спорт станет частью вашей жизни и вы убедитесь сами, что спорт мощный источник энергии и позитивных эмоций; выработанная в спорте дисциплина автоматически сделает вас более дисциплинированными в делах; вы станете выносливее, сильнее, и это поможет повысить ваши результаты в других жизненных сферах, вы научитесь достигать целей, и это повысит вашу эффективность. В зале с вами произойдет чудесное превращение, как в физиологическом, так и в психологическом смысле. Выброс эндорфинов, сопутствующий физическим упражнениям, преображает ход наших мыслей: даже если вы не станете атлетом или моделью, ваше отношение к собственному телу и к себе в целом изменится в лучшую сторону.

 Окружите себя людьми, которые любят спорт. Заряжайтесь их мотивацией, общайтесь, делитесь успехами!

Быть здоровым – это классно. Для жизни человека безопасно. Для общества – приемленно, угодно. И, безусловно, быть здоровым – модно.

# Заключение

В заключении можно сказать, что ожидаемые результаты будут следующие:

* Формирование навыков отказа от здоровье разрушающих факторов; сознательный выбор здорового поведения.
* Совместные усилия родителей и педагогов в профилактической работе.
* Сохранность здоровья всех участников образовательного процесса.
* Успешная социализация подрастающего поколения.
* Овладение детьми методами контроля за состоянием своего здоровья.
* Готовность детей к реализации личного потенциала.

В своей работе я постаралась раскрыть понятие здоровья и что в наше время здоровым быть модно. В ходе подготовки я выявила, что ЗОЖ помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. А также, что крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое нами самими, позволит нам прожить долгую и полную радостей жизнь.

# Список используемой литературы

Интернет ресурсы:

1.Шаулин В. Н.

Физическая культура. Самара.

«Учебная литература» , 2017

2.[Https://touch](https://touch). Otvet. Mail.ru/question/86458923

3.http://olimp.kcbux.ru/raznoe/gto/ispytaniy/005isp-pod-tulovech.html