

Спорт и здоровье

«Здоровье— это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов» -

(определение здоровья, данное Всемирной организацией здоровья)

МКОУ ООШ д.Кочкино

В современных условиях развития нашего общества наблюдаются резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижение продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодёжи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, снижается производственный потенциал общества.





Сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, система дыхания и система кровообращения мало активны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малой подвижностью человека ведет к быстрому ослаблению организма, в результате человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать органы и системы организма, т.е регулярно заниматься физической культурой и спортом.




Соблюдать режим двигательной активности во всех видах деятельности





Двигательная активность включает:

утреннюю гимнастику,
уроки физкультуры,
физкультминутки,
подвижные
перемены, прогулки,
игры на открытом
воздухе, помощь
детей по дому, на

даче.  MyShared

Общая продолжительность движений в режиме дня должна составлять : в 7-10 лет – 4-5 часов; в 11-14 лет – около 4 часов; в 15-17 лет – 3-4 часа.



Чтоб успешно развиваться – надо спортом заниматься

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



Наши достижения: 28.09.2021г.-56 туристический слёт учащихся Верхнекамского района:
I место- «Туристические навыки и быт»; II место-Краеведческий туристический маршрут.



11.03.2022г. Слёт юнармейских отрядов общеобразовательных организаций «Здоровый я-здоровая страна!»:II место – в соревнованиях по перестрелке; III место в весёлых стартах «Спортивное приключение»





Награждённые серебрянными знаками ГТО: Плотникова Елизавета, Береснев Дмитрий, Бутолина Надежда.

Награждённые бронзовыми знаками ГТО: Сероев Дмитрий, Салангин Анатолий, Салангина Влада, Бутолин Михаил.



16.03.2022 г. IX районные туристические соревнования школьников Верхнекамского района «Туристическая эстафета»: I место - в конкурсе «Знатоки Вятского края» (Бутолина Надежда, Бутолин Михаил, Новосёлов Андрей, Охтеня Алесь); II место – Бутолин Михаил в туристической эстафете, III место у Новосёлова Андрея.





ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Бутолин Михаил,

учащийся МКОУ ООШ д. Кочкино
(руководитель Мартюшова Т.И.),

занявший II место в личном зачёте среди юношей
(11-12 лет)
в IX районных туристских соревнованиях школьников
Верхнекамского района «Туристская эстафета»

Начальник управления образования
Верхнекамского муниципального округа
Кировской области



И.В.Ситчихина

Приказ № 70 от 16.03.2022 г.



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Новосёлов Андрей,

учащийся МКОУ ООШ д. Кочкино
(руководитель Мартюшова Т.И.),

занявший III место в личном зачёте среди юношей
(11-12 лет)
в IX районных туристских соревнованиях школьников
Верхнекамского района «Туристская эстафета»

Начальник управления образования
Верхнекамского муниципального округа
Кировской области



И.В.Ситчихина

Приказ № 70 от 16.03.2022 г.

7.04.2022 г. Шашечный турнир «Чудо-шашки» под девизом «Выбор ЗОЖ-это правильный ход» среди общеобразовательных школ. III место – Кильдибекова Елизавета





Выводы:

- Плюсы физкультуры заключаются в том, что приучает детей к активному образу жизни.
- Не обязательно быть спортсменом, но заниматься спортом должны все.
- Движения это жизнь, оно позволяет улучшению обмена веществ и правильному функционированию организма.
- Кроме этого, можно воспитывать дух конкурентоспособности, но делать это правильно.

Спасибо за внимание