



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Хочешь быть здоровым, будь им!



Гербова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

г. Нарьян-Мар

2018 год

**«Прекрасное и красивое а человеке немислимо без представления
о гармоническом развитии организма и здоровья»**

Н. Чернышевский

- Во все времена здоровье было одним из самых главных желаний человека, некой абсолютной ценностью.
- «Здравствуйте! – говорят при встрече.
- «Желаем Вам самого главного – здоровья!» – говорят наши близкие.
- Есть три слова, для которых мы не знаем определений. Первое – «жизнь», второе – «смерть», третье – «здоровье» (Леонард Шлейн, XX век)

**Здоровье – это не просто отсутствие болезней.
Это состояние физического, психологического и социального благополучия.**

• движение, питание,
режим, закаливание

Главные
факторы
здоровья

• употребление
алкоголя, курение,
наркомания

Факторы,
ухудшающие
состояние
здоровья

Что такое здоровье?

Под здоровьем понимаем совокупность движений, оказывающих жизненно важное влияние на деятельность человека.

Как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми?

Что думают об этом дети?

- ✓ Это самое большое богатство;
- ✓ это сила и ум;
- ✓ У здорового человека все получается;
- ✓ Это то, что нужно беречь;
- ✓ Здоровый человек хочет делать добро всем людям;
- ✓ Это хорошее настроение.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Не оспаривая комплексность и вариативность решения данной проблематики, приоритеты все-таки должны быть за средствами физической культуры и спорта. И поэтому, не смотря на изученность, вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны.

Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.



Многие народы с древних времён использовали купание в гигиенических и закаливающих целях.

Изречение древних индийских мудрецов гласит:

«Десять преимуществ даёт омовение:

- 1.) ясность ума
- 2.) свежесть,
- 3.) бодрость,
- 4.) здоровье,
- 5.) силу,
- 6.) красоту,
- 7.) молодость,
- 8.) чистоту,
- 9.) приятный цвет кожи и
- 10.) внимание красивых женщин.

Ещё на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды, мистически их осмысливая. Они верили, что омовение защищает от нечистой силы, происки которой вызывают болезни. Тогда все религии предписывали необходимость очищения тела путём совершения омовения.

Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза
мускулов и свежесть кожи.
В.В. Маяковский.



Плавание – это здоровье!

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Когда я плаваю я чувствую...

- Удовольствие
- Легкость
- Радость
- Уверенность
- Силу
- Свободу
- Смелость

Что думают о плавании дети?

Кто не любит плавание?

- ✓ Плавание любят все.
- ✓ Плавание укрепляет здоровье, делает людей сильными и смелыми, учит быть дружными.
- ✓ Занятия плаванием сделали лучше мою осанку, стали сильными руки и ноги. Я совсем не болею.
- ✓ Мне занятия спортом очень помогают в учебе.
- ✓ Приятно чувствовать себя бодрым и здоровым.
- ✓ Плавать может каждый человек.

Анкетирование учащихся 3-х классов, занимающихся плаванием (третий урок физкультуры)

№	Вопросы	Ответы
1	Умеешь ли ты плавать?	42 - да, 3 - нет
2	В каком возрасте ты впервые искупался в природном водоёме (озере, реке, море)?	3-5 лет – 15чел, 6-10 лет -27 чел.
3	Любишь ли ты плавать?	Да-42
4	Где тебе больше нравится плавать: в бассейне или в природном водоеме (реке, озере, море)?	В бассейне - 20, в природном водоеме- 25 чел
5	Считаешь ли ты, что плавание укрепляет здоровье, делает человека более выносливым физически и способствует развитию умственной деятельности человека?	45 - да
6	Нравятся ли тебе уроки физкультуры, проводимые в бассейне?	40 – да, 5 нет
7	Принесли ли уроки плавания пользу лично для тебя, для твоего здоровья?	38-да, 4 - не знаю, 3 - нет

Плывать можно в море, реке или бассейне; одному, с друзьями или с семьей.

Для занятий плаванием не нужно приобретать особого снаряжения, а начать заниматься можно в самом раннем возрасте и продолжать на протяжении всей жизни, пока лежит душа к этому виду спорта.

И, конечно, для человека польза плавания является неоценимой и с физической, и с психологической точки зрения.



Полезьа плавания с физической точки зрения

- 1). Тренировка для сердечно- сосудистой системы.
- 2). Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц.
- 3). Мышечная сила.
- 4). Снижение веса.
- 5). Умеренная нагрузка.
- 6). Закаливание организма.
- 7). Гибкость.
- 8). Плавание считается одним из самых лучших средств профилактики, а также исправления сколиозов, плоскостопия и нарушений осанки.



Полезьа плавания с психологической точки зрения

- 1). Уменьшение стресса.
- 2). Социальная активность.
- 3). Занятия плаванием способствуют развитию таких черт личности человека, как целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность, а также умение действовать в коллективе.



**Нас поздравили и пожелали
быстрой воды.**



Шаг за шагом и мы уже на первом месте!



Плечом к плечу, лицом к лицу,
как и положено бойцу,
Мы сплаваем быстрее всех,
Ведь в жизни нужен нам успех!



**Плавание удивительно
красивый вид спорта
и красивая душа и тело.**



Хочешь быть здоровой и красивой – плавай!



**В спортивных схватках побеждая,
в азарт борьбы, включившей всех,
о пользе СПОРТА рассуждая,
всем гарантирован успех.**





**Благодарю за
внимание.**



**Плавайте больше
и будете здоровы!**

