



# Європейський день шкільного спорту 😊



**Підготував вчитель:  
Тетяна Лавріненко**

# Європейський день шкільного спорту

Проводять в останню п'ятницю вересня. Ці вересневі заходи у третій декаді місяця мають традиційний щорічний характер.

Захід, який проводиться щороку в останню п'ятницю вересня, є найбільшою подією Європейського тижня спорту, яке заохочує школи спонукати дітей рухатися вперед.





# Ціль свята;)

Ініціатива спрямована на просування фізичної активності на міжнародному рівні і залучення якомога більшої кількості дітей та молоді, шкіл і організацій.





Як ми можемо  
долучитись  
до спорту ? 😊



# Спорт – основа здорового способу життя!



# Здоров'я

Гігієна

Їжа

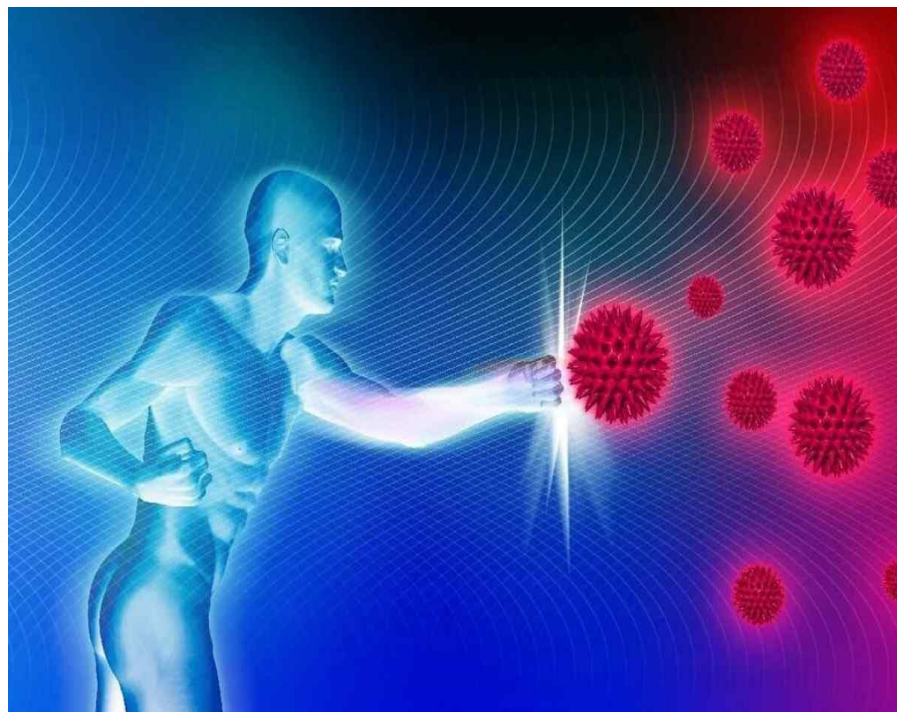
Свіже  
повітря

Спорт

Режим  
дня

Позитивні  
емоції

- Спорт і здоров'я тісно пов'язані між собою. Фізичні навантаження дуже важливі для зміцнення організму, а це допомагає продовжити життя, уникати сезонних захворювань та легко справлятися зі стресами.



# Чому ж спорт є таким важливим для нашого здоров'я?



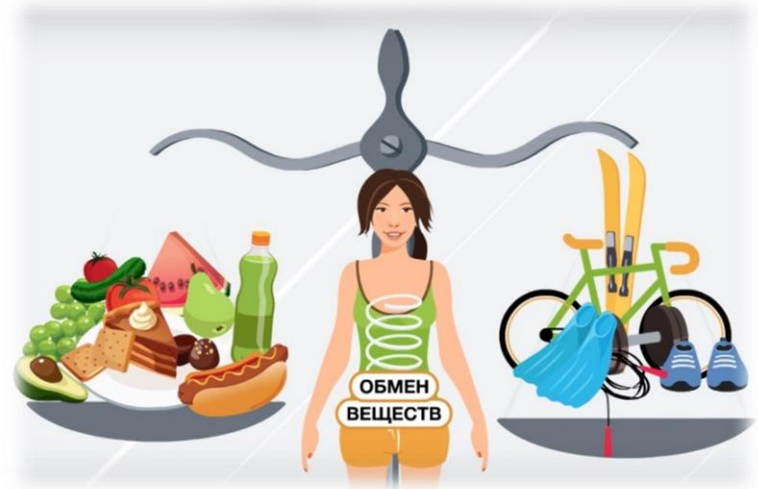




- Спорт покращує роботу серця і кровоносних судин, роблячи їх більш витривалими. Це покращує кровообіг, що перешкоджає розвитку захворювань судин і серця.

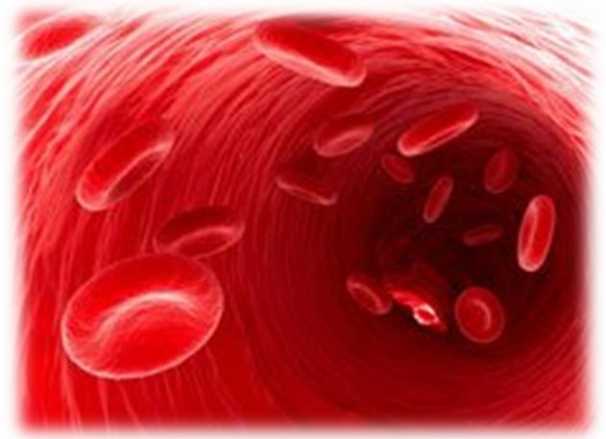
- Такі спортивні заняття, як біг, плавання, катання на велосипеді та кардіо тренування поліпшують роботу органів дихання.





- При фізичних навантаженнях покращується обмін речовин, він стає краще реагувати на кількість цукру та інших речовин у крові.

- В результаті регулярних фізичних тренувань в організмі людини збільшується кількість еритроцитів та рівень лімфовузлів, які відповідають за нейтралізацію шкідливих факторів. Тобто покращується імунітет і організм буде краще захищеним.

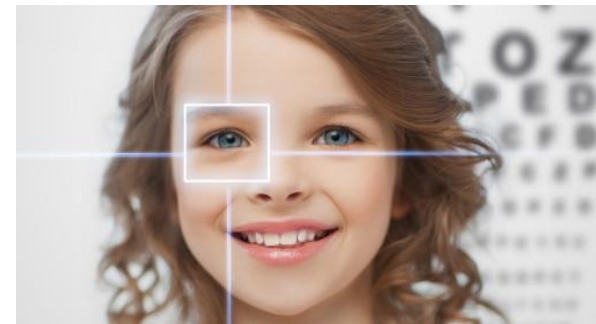




# *Користь спорту для дітей і підлітків*



Серед поширених позитивних впливів, які фізичні вправи надають дітям та підліткам, виділяють:



- покращення зору;
- покращення дисципліни;
- підтримка опорно-рухового апарату;
- покращення психічного й емоційного стану;
  - зміцнення імунітету;
- тренування серцево-судинної системи та не тільки.





Відомо, що спорт допомагає поліпшити зір. Правильно обрана фізична активність може попередити розвиток хвороб та патологій зору. Так, за даними досліджень, уникнути ризику розвитку дистрофії сітківки можна, постійно займаючись фізичними вправами. Діти, які регулярно займаються спортом, отримують наступні ефекти для зору:

- зміцнення зорових м'язів;
- нормалізація циркуляції внутрішньої рідини;
- стабілізація роботи циліарного м'яза.

Щоб підтримувати формування опорно-рухової системи на потрібному рівні, дітям дійсно необхідна фізична активність. Тренування покращують координацію, зміцнюють вестибулярну систему, попереджають появу й розвиток різних захворювань, у тому числі дистрофію, дегенерацію та атрофію скелетних м'язів.







Заняття спортом роблять дітей більш організованими, дисциплінованими. В маленьких спортсменів формується режим, згідно з яким легше встигати все зробити, з'являється більше вільного часу, зменшується втомленість. Завдяки спорту діти стають толерантними, поважають суперників. Також відомо, що спорт впливає на готовність дитини до надзвичайних ситуацій — вчить правильно групуватись при падіннях.

Фахівці відзначають позитивний вплив спорту на емоційний стан. У дитини, яка тренується в залі, на свіжому повітрі, задіюються майже всі системи організму, у тому числі психічна. Заняття спортом сприяють покращенню настрою, позбавленню від стресів та їх негативних наслідків. Під час тренувань діти хоча й витрачають енергію, але натомість отримують порцію гарних емоцій та приємну втому.





**Спорт – відмінний настрій ,  
високий життєвий тонус і  
надзвичайний душевний підйом  
, і це прекрасна основа для  
прагнення до успіху , нових  
звершень та плідної праці.**



Яка користь  
спорту на вашу  
думку ???



# Рух – основа життя і здоров'я 😊



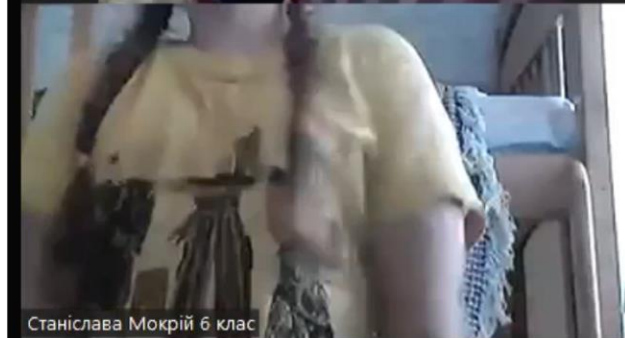
Таисія



Tatyana Lavrinenko



Рита 6 клас



Станіслава Мокрій 6 клас



Микаэль Поляков 6 клас



денис кудінов

Александр

Александр

clideo.com