

*Цель:  
Заинтересовать  
граждан в  
занятиях спортом;  
Приобщать к  
здоровому образу  
жизни*

*Задачи:  
-Создать буклет,  
который  
заинтересует  
разные поколения  
- Рассказать о  
пользе спорта, о  
влиянии физической  
активности на  
здоровье человека*

*\*Положительных  
результатов можно  
достичь только при  
регулярных нагрузках*

**Индивидуальный итоговый проект  
9 класс «Буклет о пользе спорта»**

Работа выполнена ученицей  
Лицея №384 9-3 класса  
Шкляр Полиной Николаевной

# **Польза спорта**

*По статистике в  
России  
оздоровительной  
физкультурой  
занимаются 6-  
8% населения*

## Польза спорта

- ✓ Улучшает общее самочувствие и подвижность.
- ✓ Подходит для всех возрастов (Главное правильно подобрать нагрузку)
- ✓ Физическая активность облегчает засыпание и улучшает качество сна
- ✓ Благодаря правильному воздействию на все системы организма спорт помогает прожить дольше.



## Как увеличить свою физическую активность

1. Старайтесь как можно больше двигаться
2. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком
3. Участвуйте в активных играх ваших детей
4. Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком
5. Чаще бывайте на природе
6. Пользуйтесь активными видами транспорта (велосипед, самокат и т.д.)

**Важно: Каждое направление имеет свои противопоказания и ограничения**

## Распространенные виды физической активности

1. ХОДЬБА. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления (В медленном темпе 3-4 км/ч по 30-50 минут в день 3-4 раза в неделю! постепенно увеличивая нагрузку!)
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярно в медленном темпе не менее 20 минут
3. ФИТНЕС. Оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (Как аэробные, так и силовые нагрузки)
4. ПЛАВАНИЕ