



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

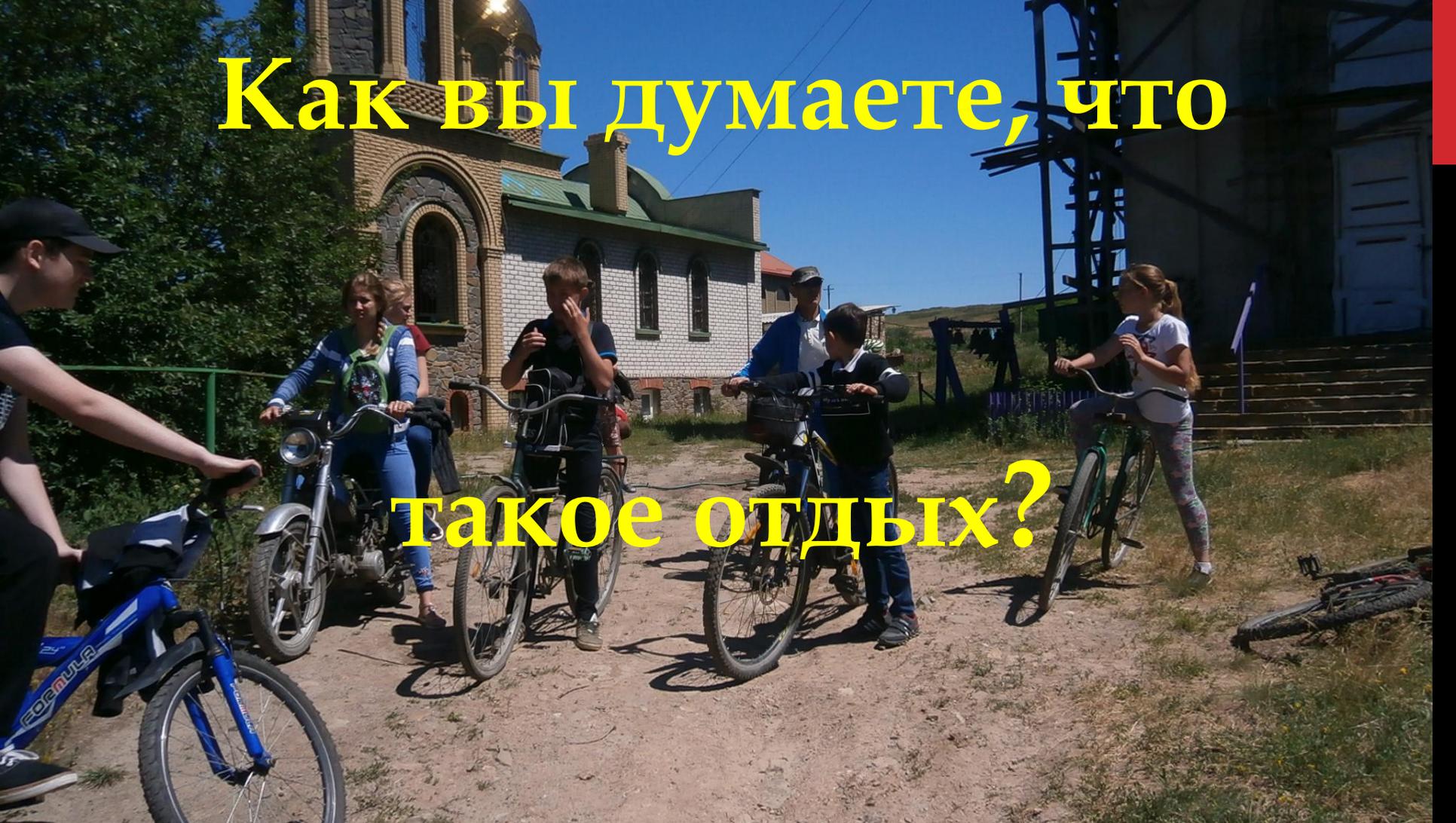
# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

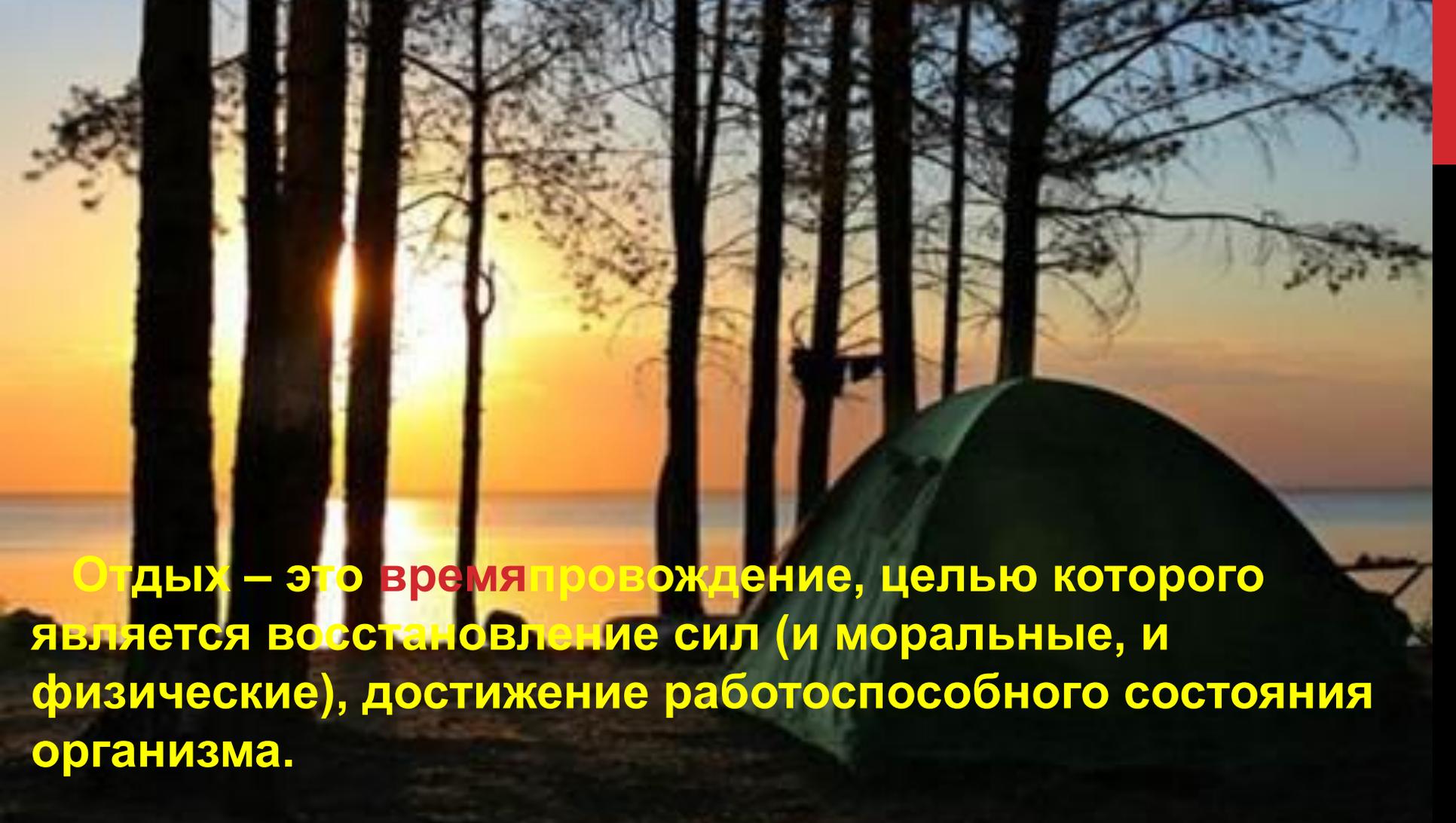
1. Узнать, что такое отдых?
2. Узнать, какие виды отдыха существуют?
3. Узнать, как активный отдых влияет на здоровье человека?
4. Значение активного отдыха для школьников.



Как вы думаете, что

такое отдых?





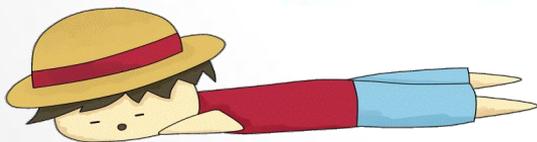
**Отдых – это времяпровождение, целью которого является восстановление сил (и моральные, и физические), достижение работоспособного состояния организма.**

# Виды отдыха



## ПАССИВНЫЙ:

- **Пассивный отдых** - относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности
- Сон
- Расслабление
- Чтение книг
- Просмотр телепередач

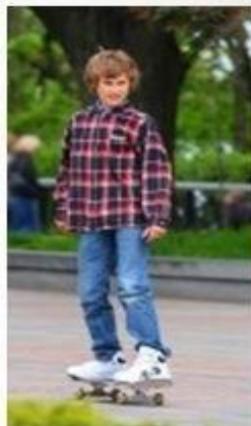


## АКТИВНЫЙ:

- **Активный отдых** - способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается **активными видами деятельности**, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.
- Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь **видами спорта**.

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

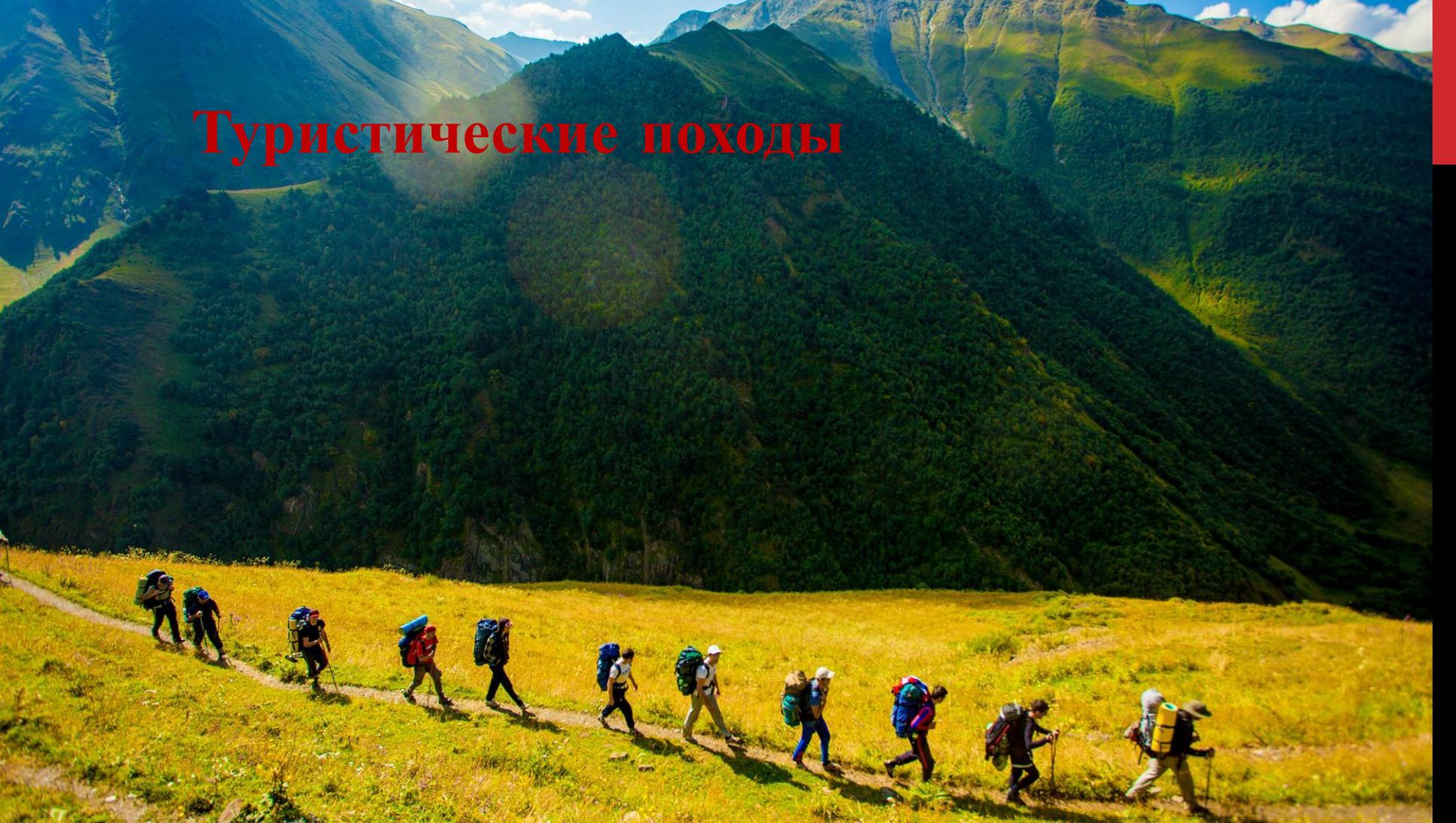
- Физические упражнения
- Занятия танцами
- Посещение театральных, музыкальных, цирковых кружков
- Физический труд (участие в жизни класса, школы, семьи)



# Катание на велосипеде.



# Туристические походы



# Пейнтбол





**Катание на лошадях**



ТЕНИСС



**СНОУБОРД**

# ПРЫЖКИ С ПАРАШЮТА





КАРТИНГ

# МАУНТИНБАЙК



ГОЛЬФ



# СКАЛОЛАЗАНИЕ





Викторина

Угадай-ка!

# ВОПРОСЫ

**Что такое отдых?**

**Назовите определение пассивного отдыха.**

**Назовите определение активного отдыха.**

**Назовите два вида пассивного отдыха.**

**Назовите два вида активного отдыха.**

**Назовите виды индивидуального спорта.**

**Назовите виды командного спорта.**

**Какие качества в человеке развивает командный спорт?**

