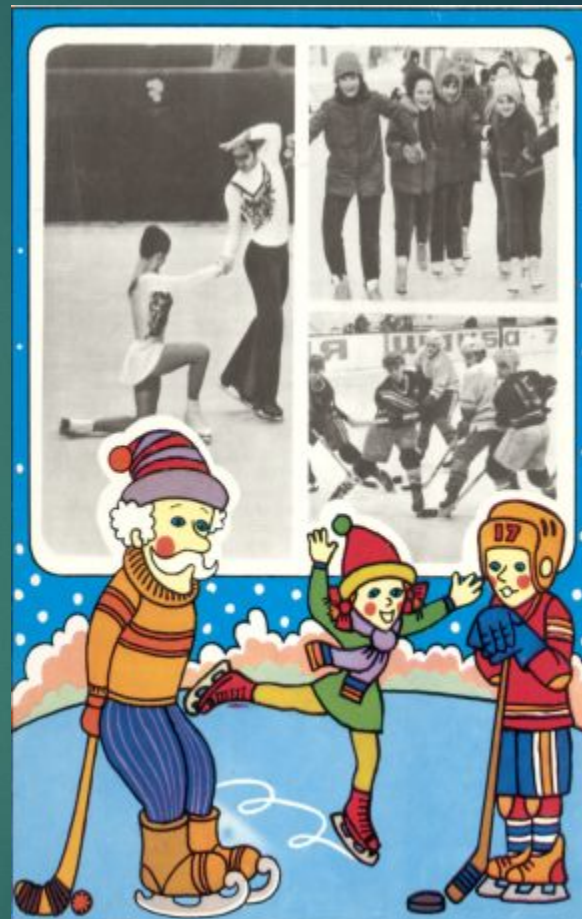


Физическая культура

Здоровье и здоровый образ жизни

Задание:

1. Посмотреть презентацию.
2. Устно составить три вопроса по изученному материалу.

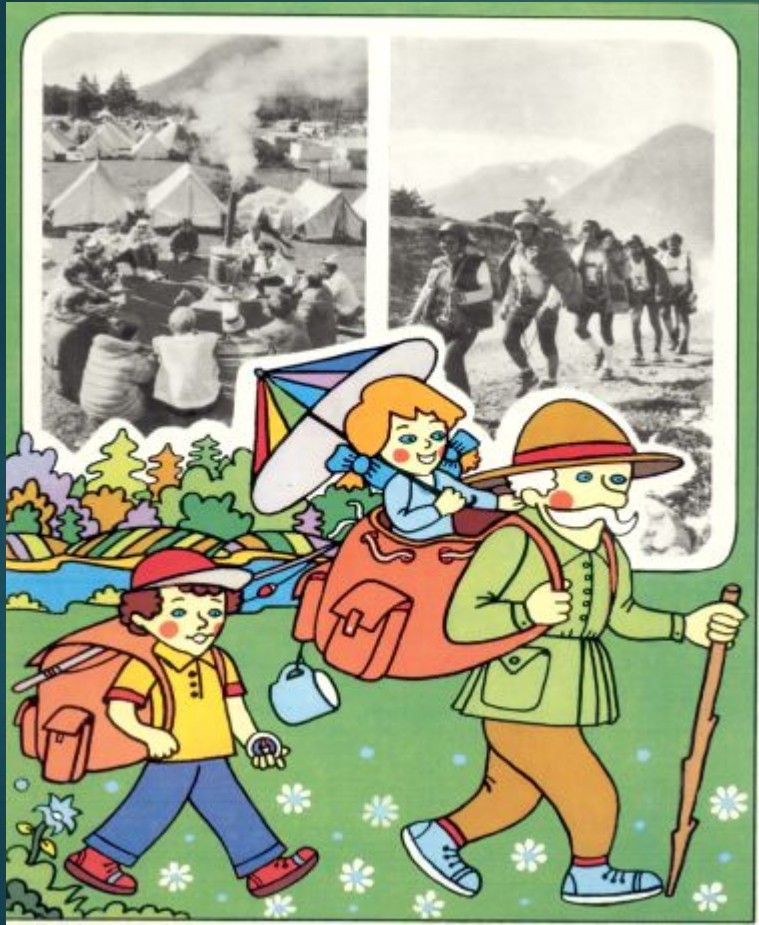


ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ
ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО,
ДУШЕВНОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И
ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ»

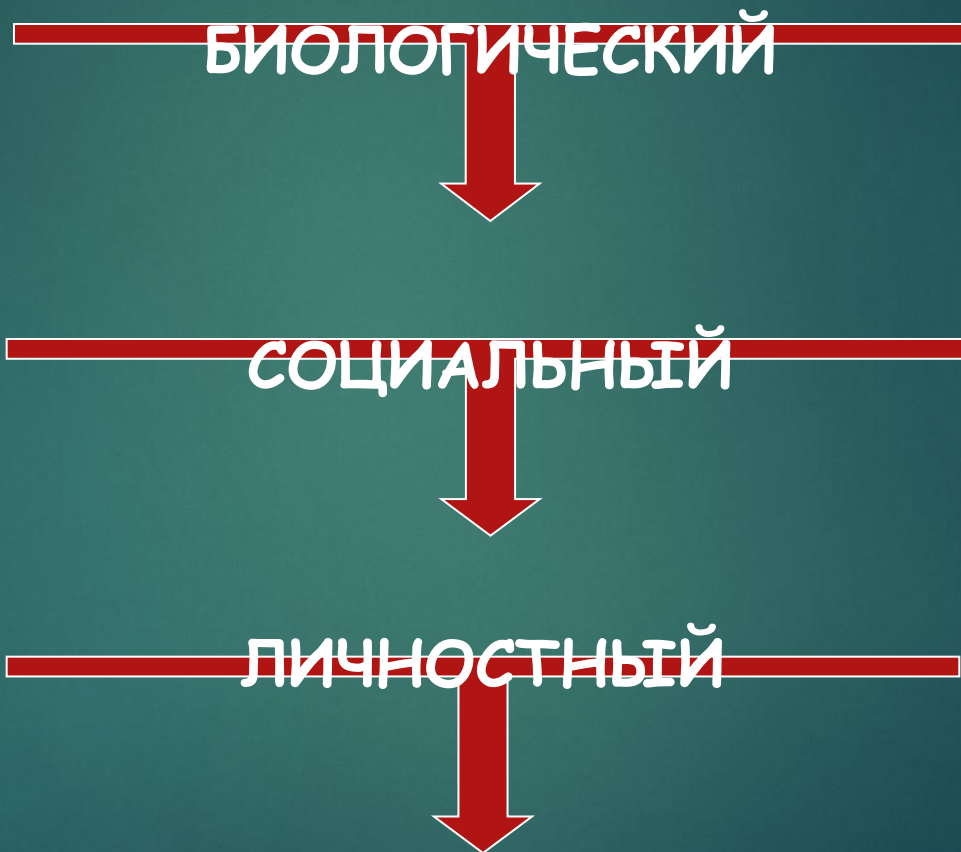


Здоровье - ОСНОВА ЖИЗНИ



Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.

ТРИ УРОВНЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ

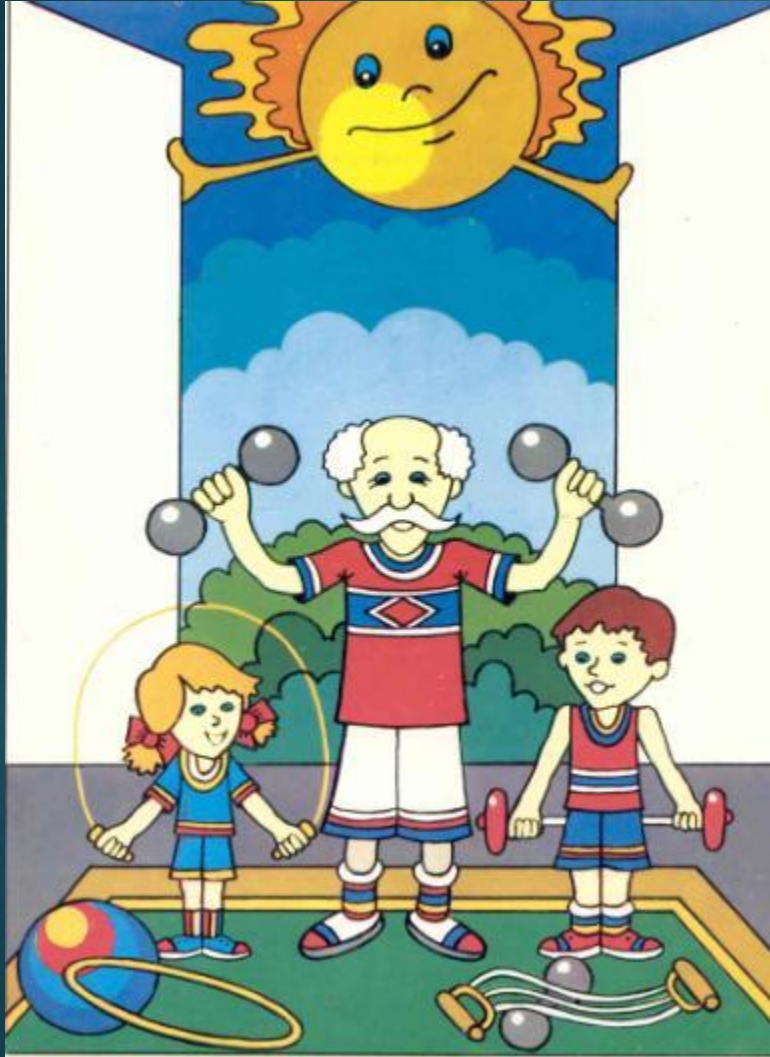


ФАКТОРЫ

- ▶ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ▶ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ▶ ВНЕШНЯЯ СРЕДА И
ПРИРОДНО-
КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ▶ МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ

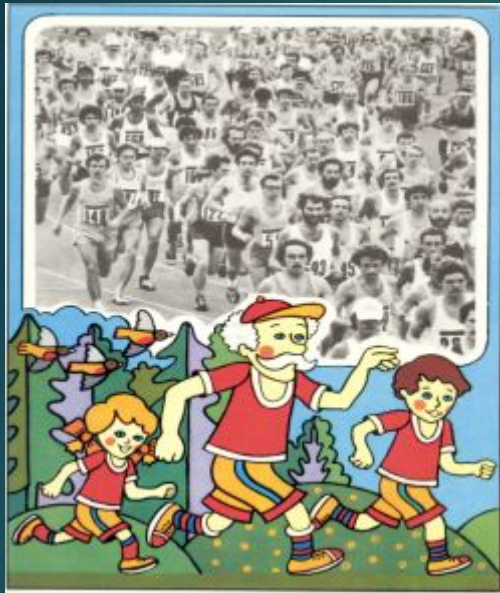


Как сохранить и чем измерить этот драгоценный, но, увы, убывающий с годами дар природы?

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ▶ РЕЖИМ ДНЯ;
- ▶ ГИГИЕНА;
- ▶ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ▶ ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ▶ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

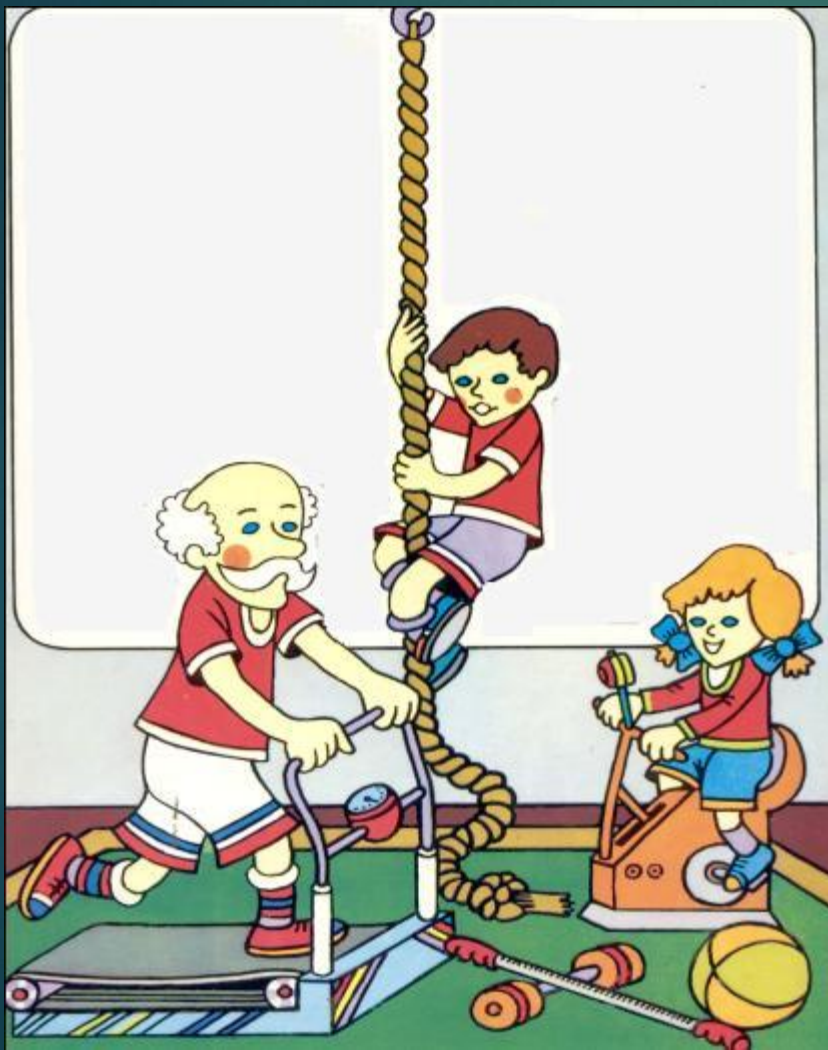




Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что даёт человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

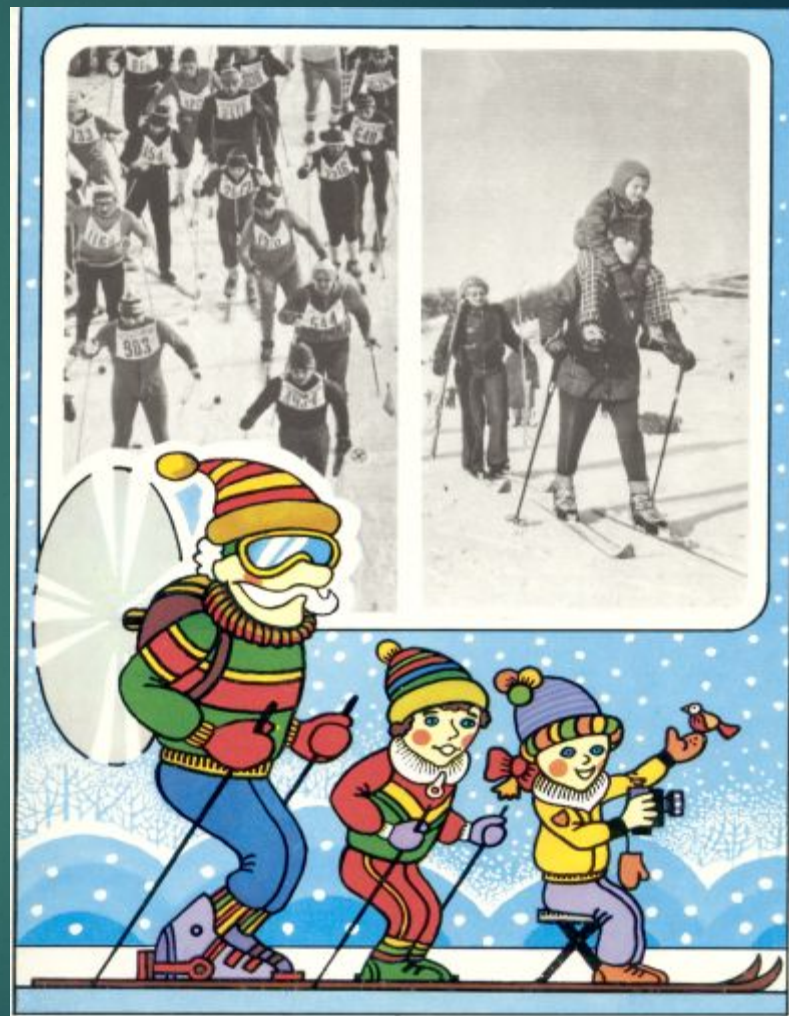


Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью физической тренировки, закаливания, правильного питания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

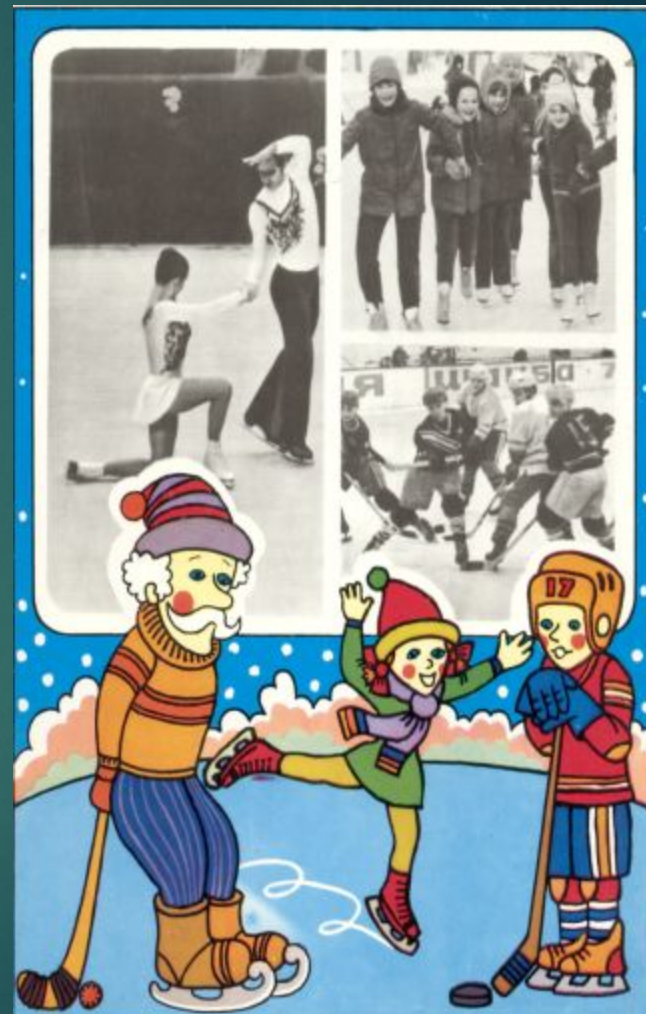
Физическая культура и спорт помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья.

Физические упражнения, спорт, закаливание, правильный режим – это эффективные средства укрепления здоровья и мощные факторы долголетия.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ▶ оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие;
- ▶ повышают мышечную силу;
- ▶ помогают стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы;
- ▶ улучшает состояние нервной системы.



Рекомендации

Если будешь вовремя отдыхать, есть простую и здоровую пищу, спать полноценно, содержать в чистоте свое тело, дружить с гимнастикой, физкультурой и спортом - значит будешь здоровым и будешь долго жить.

