


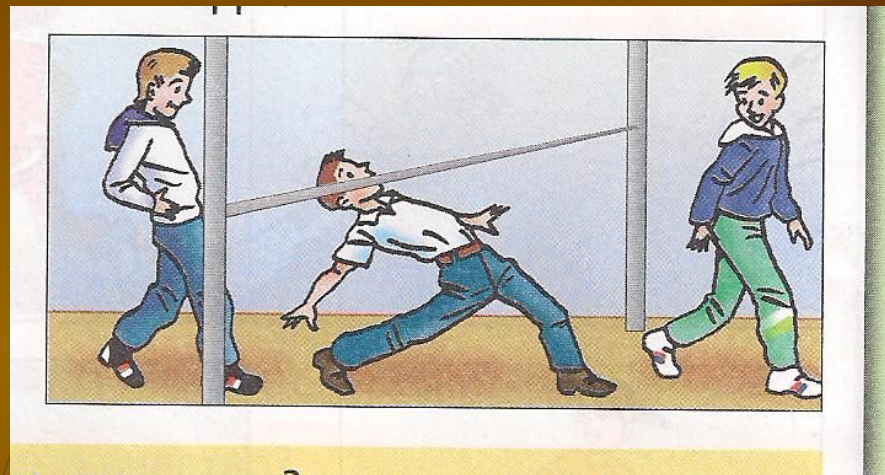
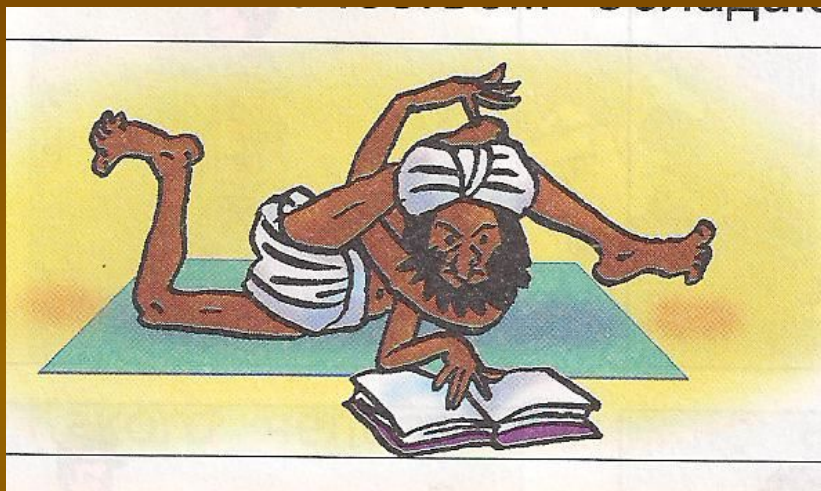
Зачем человеку нужно быть гибким?



Презентацию подготовила учитель физической культуры
МОУ «СОШ с.Сосновка» Шугани А.Ю.

С каким физическим качеством будем знакомиться?

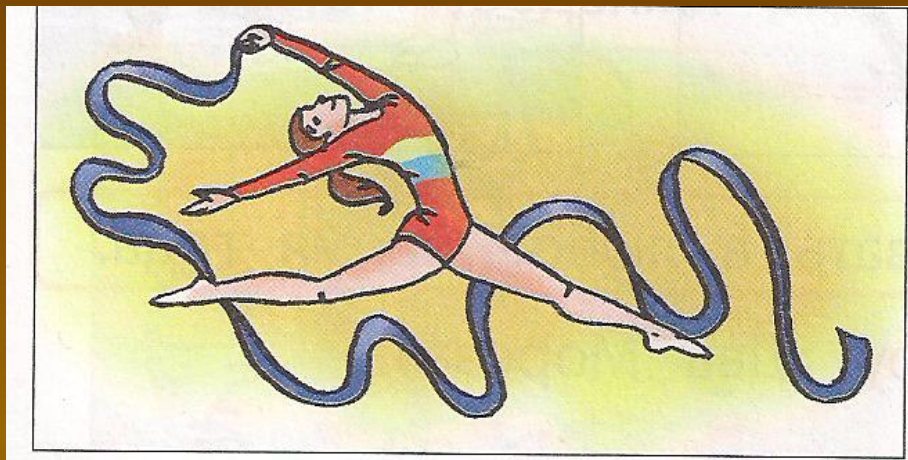
Каким качеством обладают эти люди?



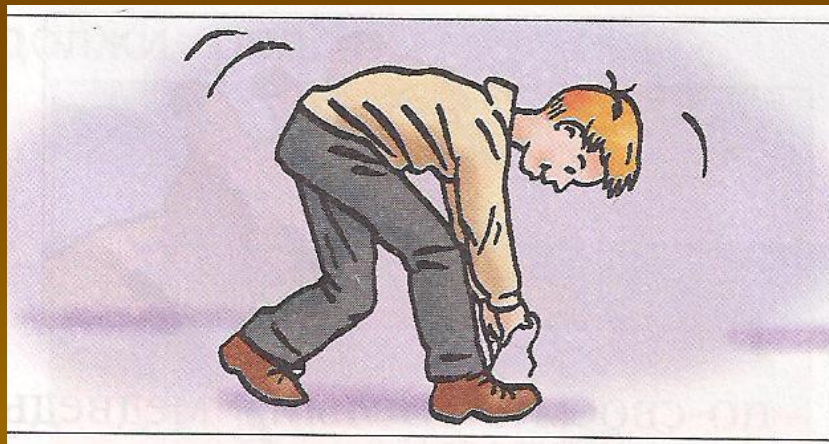
Зачем необходимо человеку это качество?



В каких еще профессиях нужна гибкость? Продолжи ряд.

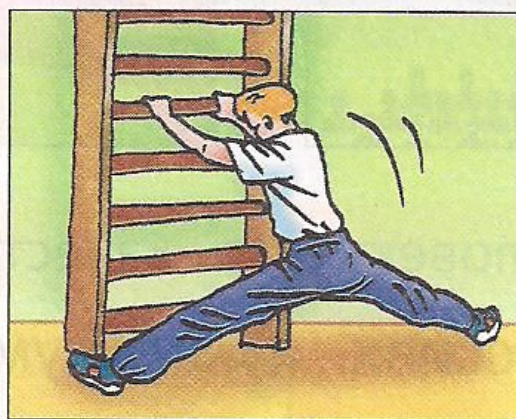
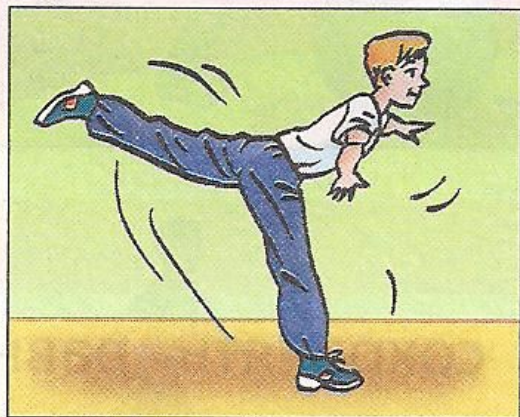


В каких ситуациях тебе понадобится гибкость? Продолжи ряд.



Гибкость – это способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов. Плохо развитая гибкость может ограничивать проявления силы, быстроты, выносливости.

Как развивать в себе это качество?



**Упражнения для развития гибкости делай ежедневно.
Сложные гимнастические упражнения выполняй только в
присутствии взрослого.**

На уроках физической культуры ты будешь заниматься гимнастикой. Она поможет тебе стать более гибким и развить все группы мышц.

Для любознательных

Какое животное является самым гибким?



Среди животных самой гибкой считается змея. Подвижность и гибкость придает ей сложно устроенный позвоночник, состоящий из сотен подвижно соединенных позвонков.