

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Работу выполнила учитель высшей категории
МОУ СОШ№17 Пестрякова В.Н.**

**Консультант по теории физического воспитания – профессор, зав.
Кафедрой теории и методики физического воспитания
В.Т. Чичикин.**

ХОДЬБА

- Ходьба — наиболее простое и доступное средство, приемлемое для людей всех возрастов.



ХОДЬБА

- для похудения.
- для оздоровления и омоложения;



Красивая ходьба.



БЕГ

Быстрый и медленный



ПРЫЖКИ

ПОЗВОЛЯЮТ
быстро
преодолевать
разные
препятствия



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

- Прыжок с места
- Прыжок с разбега



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ



ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА



ПРЫЖКИ В ВОДУ



Опорный прыжок



ЛАЗАНИЕ И ПОЛЗАНИЕ



ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ



Контрольные вопросы:

- Какие прыжки вы можете назвать?
- Какие способы передвижения вы можете назвать?

Литература:

- <http://images.yandex.ru>