

Движение – это жизнь!



Бег сохраняет здоровье.

- Если не будешь бегать пока здоров, придется бегать, когда заболеешь».

Гораций.



Бегайте в любое время года, в любую погоду!



Что такое гиподинамия?

- Гиподинамия- это ограничение движений, которое приводит к серьезным заболеваниям опорно-двигательной системы, нарушению обмена веществ, приводящее к ожирению и болезням сердца, печени, желудка и других органов и систем.

Гиподинамия
(малоподвижность,
ГРЕЧ. НΥΡΟ — ПОД, НИЖЕ;
DYNAMIS — СИЛА)



Причины гиподинамии.

- 1. Однообразная поза на работе.
- 2. Переедание.
- 3. Увлечение компьютерными играми.
- 4. Редкое пребывание на свежем воздухе.
- 5. Постоянное сидение и просмотр телепередач.
- 6. Вредные привычки.
- 7. Лень, апатия, нервный стресс.

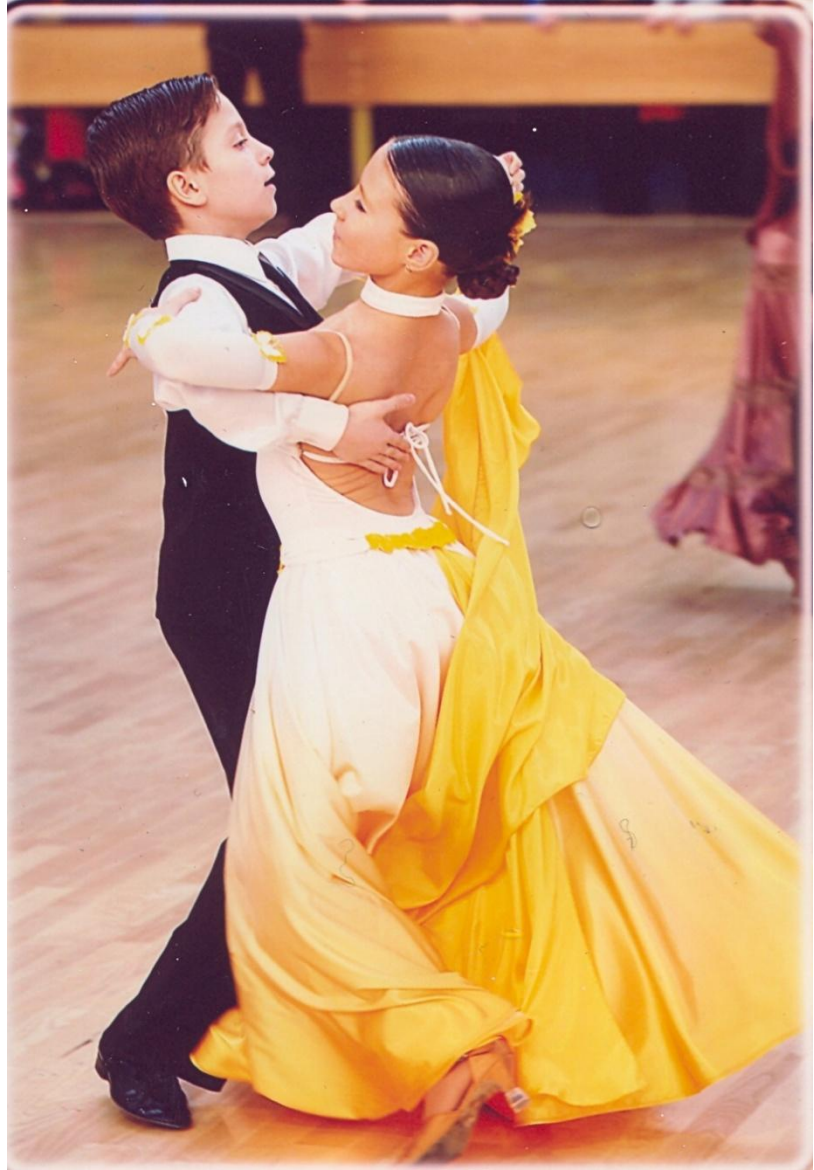
Гиподинамия опасна для здоровья!



Гиподинамия- это не только
головная боль.



Как бороться с гиподинамией?



Гимнастика



Польза гимнастики.

- « С гимнастикой дружи,
• Всегда веселым будь -
• И проживешь сто лет, а может быть и
боле...» Авицена.
- «Гимнастика – есть целительная часть
медицины». Платон.
- « Ничто так не разрушает человека, как
продолжительное физическое
бездействие». Аристотель.

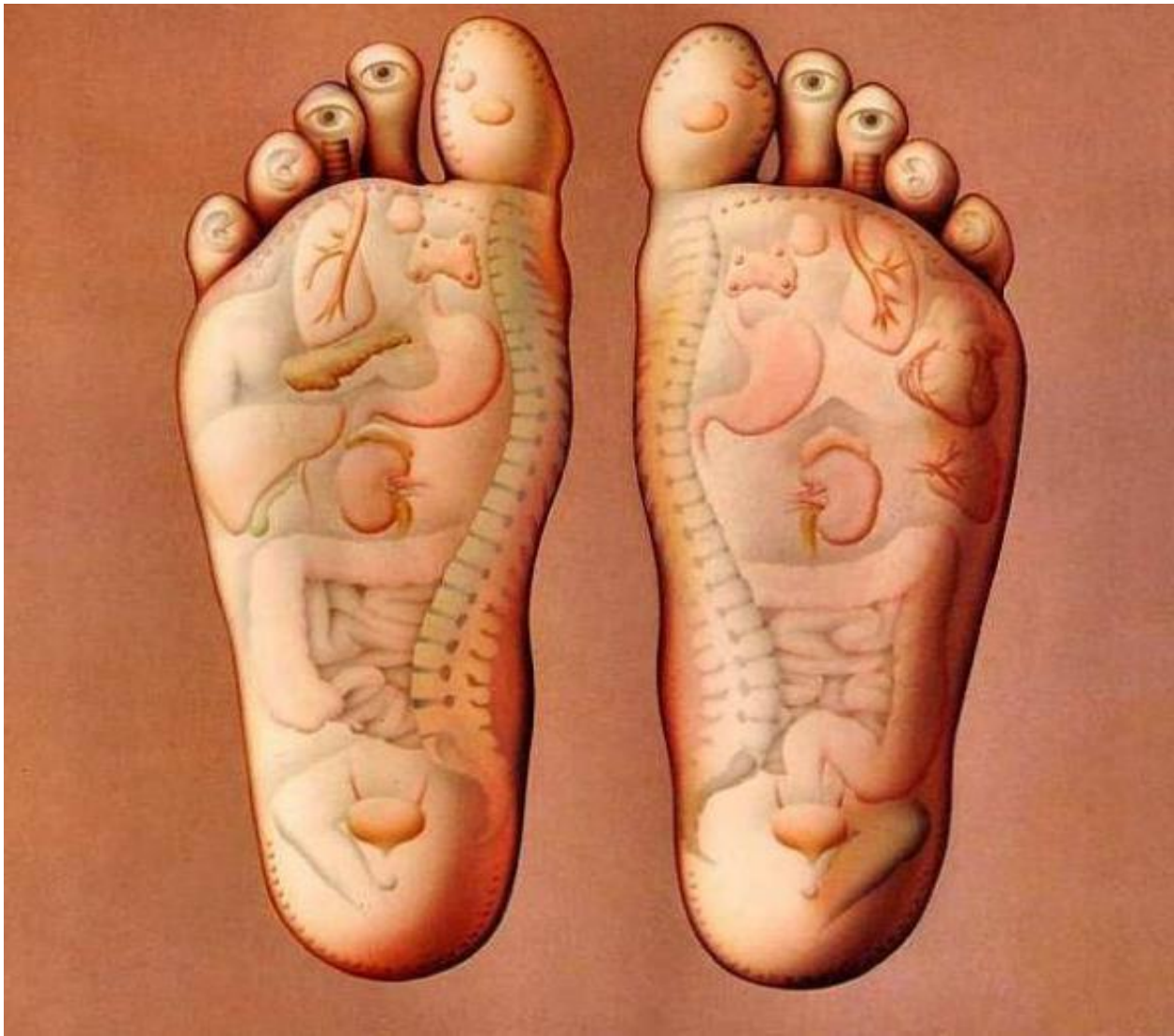
Спорт с детства



Физкультминутки на уроках.



Почему так полезно движение?



Движение- это молодость и
красота.



Спорт и искусство.



Движение круглый год.



Плавать раньше, чем ходить.



Плаваем вместе с папой.



Совет А.С. Пушкина.

«Друзья мои!
Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине
Крутых холмов,
Устаньте на вершине
И в долгу ночь глубокий сон ваш будет сон».

Будьте здоровы!!!

