

A stylized, low-poly illustration of a baseball player in a batting stance. The player is wearing a purple cap, a blue jersey, and yellow pants with purple stripes. They are holding a brown bat. The player is positioned on a light green oval background. The text «Движение - жизнь» is overlaid in red on the player's torso.

«Движение - жизнь»

Цель: сохранение здоровья через активное творчество и движение.

Авторы презентации: ученица 4 «Б» класса Бросалина Евгения.

Руководитель : учитель начальных классов
Простоквашина Е.Н.



Что такое гиподинамия?

Пора компьютеров настала,

Активно жить труднее стало.

И дети, словно старики

Несут до школы рюкзаки.



Гиподинамия – малая подвижность людей.

Может вызвать:

нарушение осанки

сутулость

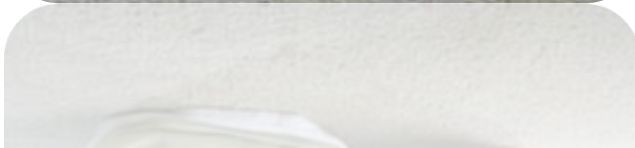
деформация позвоночника

снижение умственной

работоспособности

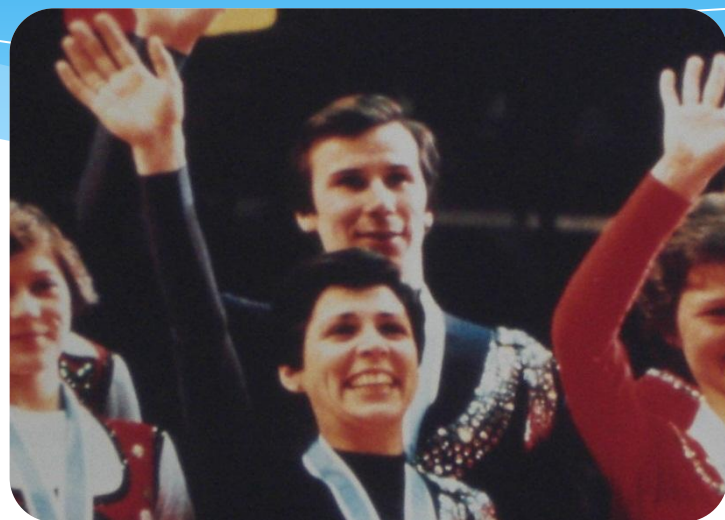
частые головные боли

переутомление



Известные спортсмены, которые, систематически занимаясь спортом и физкультурой улучшили своё здоровье

Советская фигуристка Ирина Роднина в детстве часто болела воспалением лёгких.



Вилма Рудольф, завоевавшая в Риме три золотые медали, в детстве перенесла полиомиелит, после которого не могла даже ходить.

В обоих случаях избавиться от недугов помог спорт!

Чтобы день был в порядке – начинаем
мы с зарядки!
**Утреннюю гимнастику часто называют
зарядкой.**



В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Зарядка будит и заряжает организм на весь день. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Физкультминутки



На уроке не зеваем,
Физкультминутки выполняем.
Спинка ровная у нас,
А осанка – высший класс!

Физкультминутка позволяет за короткое время значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность.

Спорт

Хорошую физическую нагрузку дают езда на велосипеде и плавание.



В зимнее время ничего лучшего, чем коньки и лыжная прогулка, не придумаешь. Лыжи развивают мышцы, лёгкие, укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы.



Мой любимый вид спорта



Косенкова Юлия

Митянина
Диана



Бросалина
Евгения



Кем я мечтаю стать

Косенкова Юлия



Рудиков Владислав



Митянина Диана



Дубровина Екатерина



Попова Оксана



Экскурсии, походы, прогулки.



Естественное закаливание? Да! Свежий воздух? Да!
Хорошая физическая нагрузка? Еще какая!
Организм заряжается здоровой энергией природы.



Собирайтесь скорее
В необычный поход.
Ждут вас тайны лесные
В даль тропинка зовет.

Папа, мама, я – спортивная семья!

Посмотрите вы на нас -
Здесь собрался целый класс!
Рядом папы, мамы.
Папы бросили диваны,
Мамы бросили кастрюли
И костюмы натянули.
Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды,
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!



Ещё две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова:

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».



Здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно как минимум 15-20 минут.

«Здоровье – жизнь, а жизнь – движение!».

**Движение – жизнь и красота,
Здоровый дух и цель ясна:
Беги от лени и болезней,
Спорт для здоровья – всех полезней.**

**В глазках блеск и звонкий смех –
Сколько радостей для всех.
Прыгать, бегать, в цель бросать –
Каждый хочет ловким стать.
Приходит вывод без сомнения:**

