



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА.

Выполнила
классный руководитель 8
класса

Малова Г. В.



БЕЗ ДВИЖЕНИЯ НЕТ ЖИЗНИ

Если хочешь быть
сильным-бегай,
хочешь быть
красивым-бегай,
хочешь быть
умным-бегай.



Соблюдение двигательного режима способствует формированию сильного, выносливого, здорового человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и ожирению.

Как следует соблюдать двигательный режим???



УТРОМ
ДЕЛАЙ
ЗАРЯДКУ В
ТЕЧЕНИЕ
10-12
МИНУТ.



**ЗАНИМАЙСЯ
НА УРОКАХ
ФИЗКУЛЬТУРЫ**



ИГРАЙ В
ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ НА
ПЕРЕМЕНАХ



**ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ В
СПОРТИВНЫХ
СЕКЦИЯХ. КАТАЙСЯ
НА ВЕЛОСИПЕДЕ.
ЗИМОЙ КАТАЙСЯ
НА КОНЬКАХ,
САНКАХ, ЛЫЖАХ.**

Занятия спортом способствуют достижению высоких результатов в развитии двигательной системы, кровообращения и дыхания, развивают ценные моральные качества: смелость, настойчивость в достижении цели, чувство товарищества.

**В здоровом
теле –
здоровый
дух.**



БУДЬ

ЗДОРОВ!!!