

# Аннотация

1. Название работы: Физическая культура и здоровый образ жизни
2. ФИО, насел. пункт, должность: Заслуженный работник физической культуры Р Б Викулин Сергей Петрович  
учитель физической культуры школа № 21  
«Байкальская перспектива»  
г. Улан-Удэ Республика Бурятия
3. Дидактическая направленность: информационная цель. Для демонстрации на педагогическом совете, семинаре учителей физической культуры и для показа на уроках в школе.
4. Формат документа: презентация.
5. Используемые технологии и программы: Интернет, собственные разработки.
6. Целевая аудитория выпускной работы: Для учителей Ф К и для учащихся ц



# Физическая культура и здоровый образ жизни

# ВВЕДЕНИЕ

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.



# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни включает следующие элементы

закаливание

личная гигиена

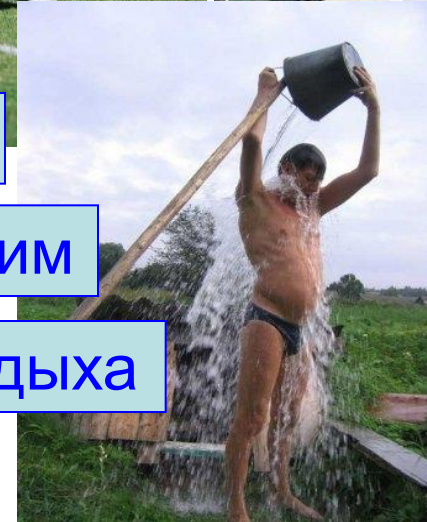
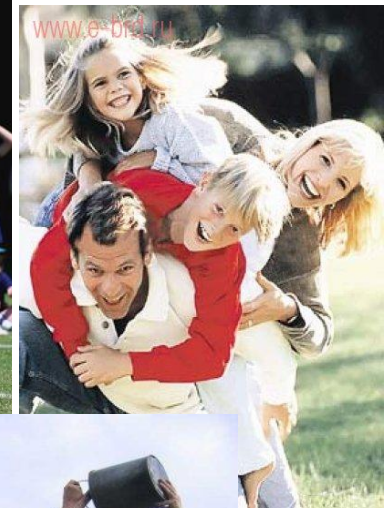
плодотворный труд

рациональное питание

искоренение вредных привычек

оптимальный двигательный режим

рациональный режим труда и отдыха





# Жизнь прекрасна

- ЭТО  
В НАШИХ  
СИЛАХ.
- ЭТО  
В ВАШИХ  
РУКАХ.







# Основные качества физического развития человека

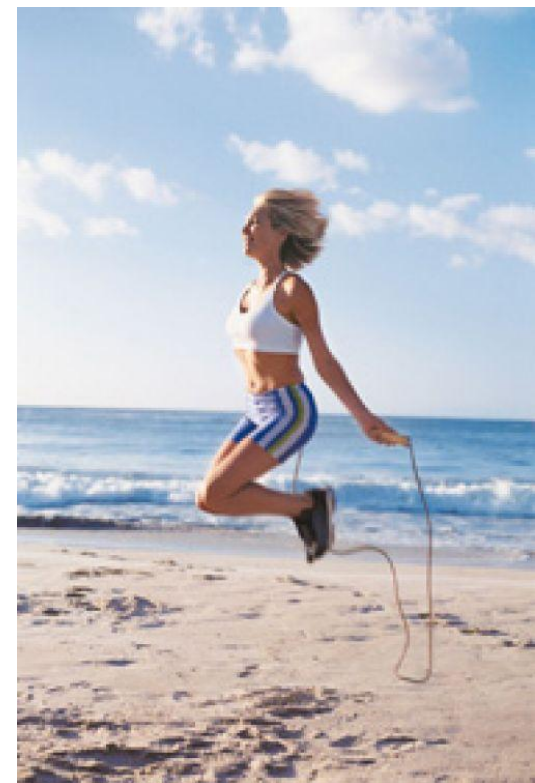
Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.



# Физические упражнения

***Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений.***

Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.





# Для чего нужно заниматься физическими упражнениями и спортом?

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше.



# Улучшение физической ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



# Физические упражнения

нагрузка

Активизация деятельности  
Всех органов и систем

ответн  
ая  
реакци  
я

ответн  
ая  
реакци  
я

1. Расход энергии
2. Повышение подвижности нервных процессов
3. Укрепление мышечной и костно-связочной систем

Улучшается физическая  
подготовленность

таким образом

У вас хорошее  
настроение

*Бывшие ранее  
недоступные  
результаты в разных  
видах  
становятся нормой*

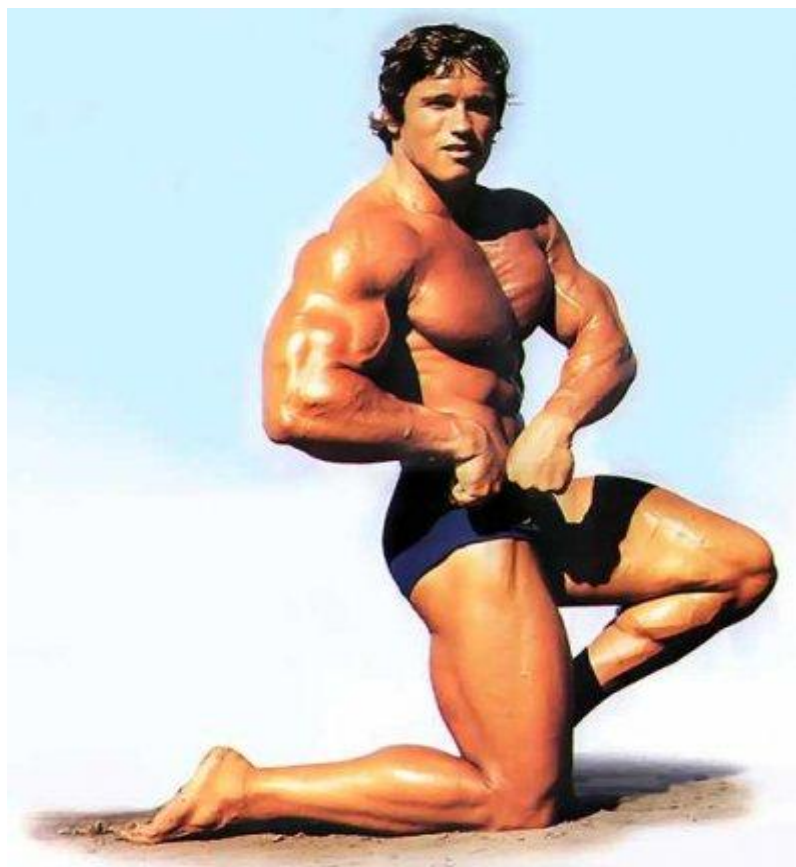
Желание заниматься

*Достигается такое  
состояние  
организма, когда нагрузки  
переносятся легко*

Приподнятое настроение  
и хороший сон



При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.



# Твое здоровье в твоих руках

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь



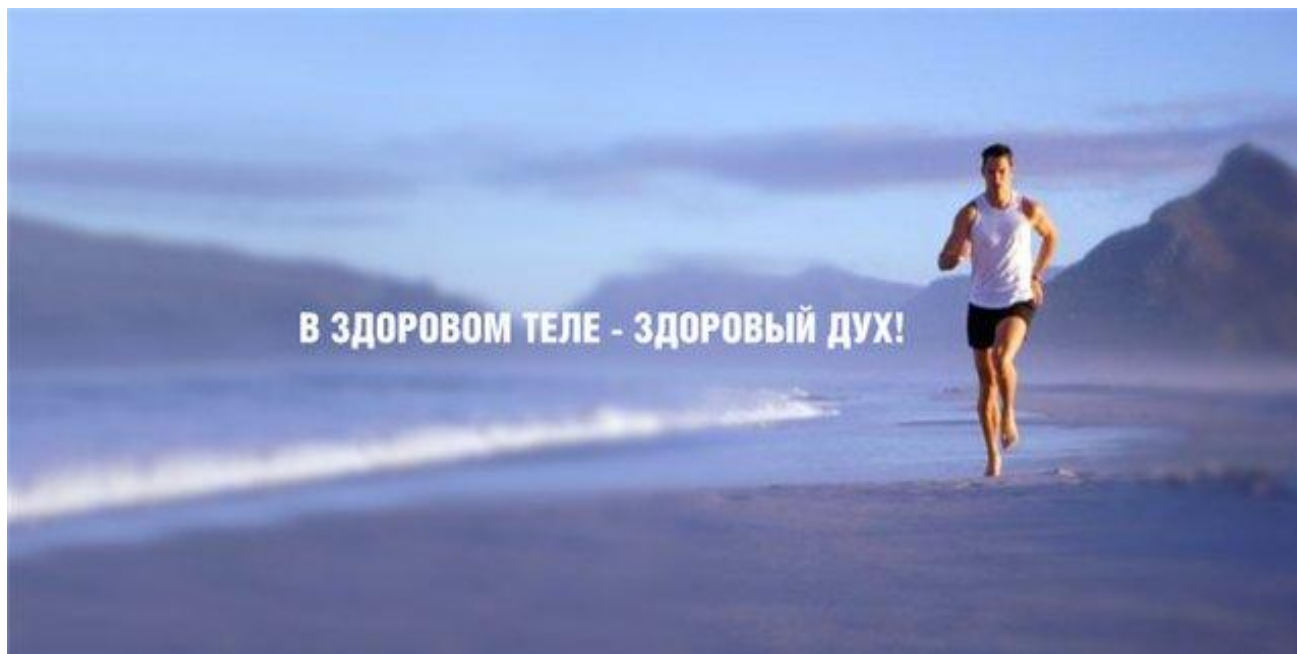
# ЗАПОМНИ

Если не бегаешь пока здоров,  
побежишь когда заболеешь





Спасибо за внимание  
Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!