

Бабушкины секреты

Разработка преподавателя физической культуры

Нагорная Н.В.

МБОУ «СОШ№10»

г. Нефтеюганск

хорошая физическая форма в любом возрасте.

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы.



Быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация.

Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма — это степень развития основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации.



слушайте

Бабушкины советы.

Откажитесь от езды на
автомобиле в школу, идите в
школу всегда пешком.



Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже физическая нагрузка.



У телевизора не лежите на диване. Сядьте на
стул. И держите спину прямо.



На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.



Не забывайте, что вредные
привычки сокращают
ВАШУ жизнь!!!



Если вам звонят на мобильный телефон
(но не во время урока) , встаньте и
прохаживайтесь во время разговора.

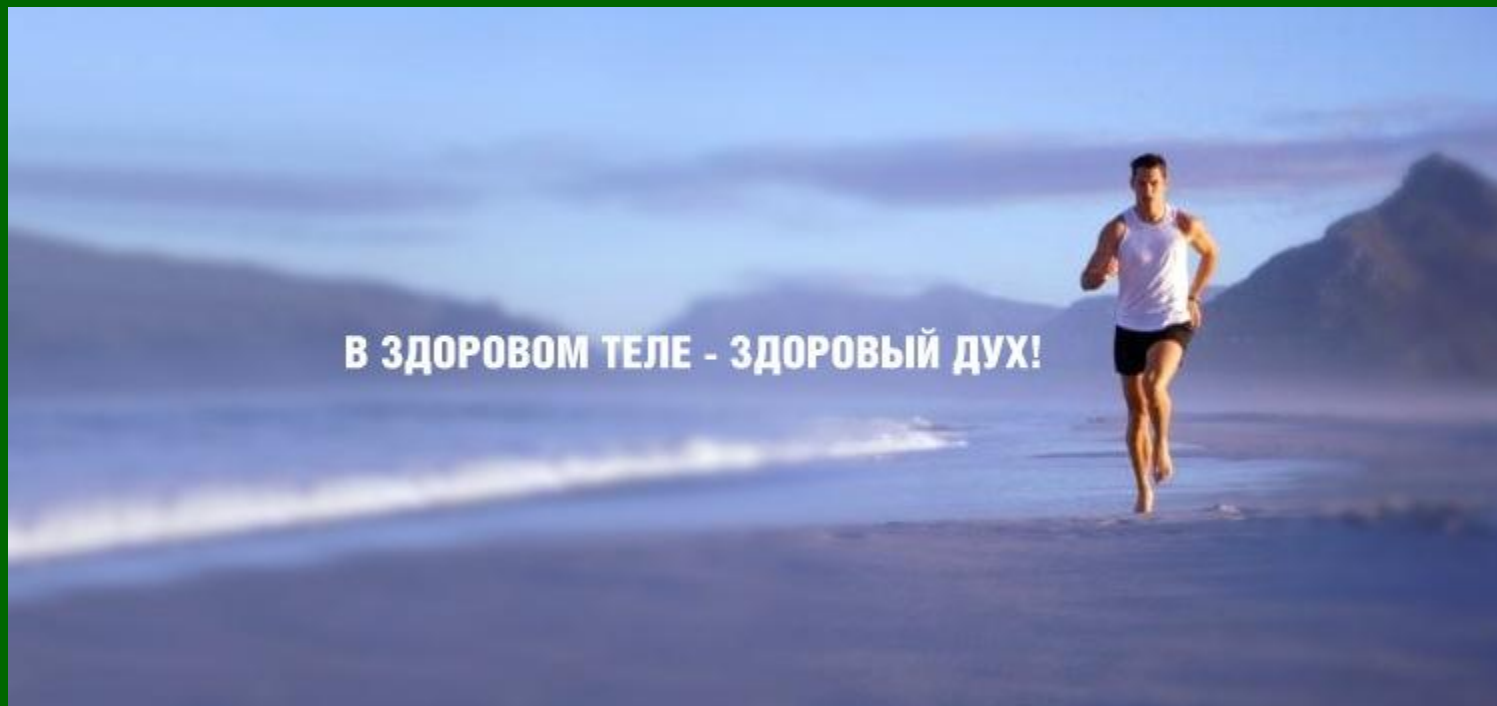




Вообще, не упускайте случая
пройтись или даже пробежаться -
даже 10-минутная прогулка придаст
вам бодрости.



**Будьте здоровы, сильны, красивы!
Это сейчас модно и современно!**



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!