

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Сакская средняя школа №2»
города Саки Республики Крым**

Презентация

**«В здоровом теле –
здоровый дух!»**

(о пользе занятий физической культурой)

**Подготовил
учитель физической культуры**

**«Гимнастика,
физические упражнения,
ходьба должны прочно
войти в повседневный быт
каждого, кто хочет
сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную и
радостную жизнь».**



«Пократ

**«Здоровый человек —
самое драгоценное
произведение природы»**

Томас

Карлейль

В здоровом теле – здоровый дух!



С детства мы слышим вокруг себя высказывания о пользе физических упражнений: **«Если хочешь быть здоров, закаляйся!»**, **«В здоровом теле – здоровый дух!»**. И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.



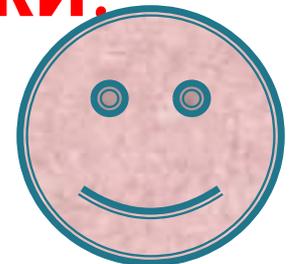
Как сохранить здоровье?

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до конца жизни, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.

Так что же необходимо делать, чтобы сохранить здоровье?

Какое же конкретно влияние на наш организм оказывают занятия спортом?

Начнем с утренней зарядки.



Утренняя зарядка



Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.

О пользе зарядки

О пользе зарядки нам твердят с самого детства и трудно поспорить с этим утверждением.

Многим из нас начинать утро с зарядки мешает элементарная лень, но, поборов её, мы сможем понять, что недаром провели первые минуты после сна, потратив их на зарядку. Поддерживать себя в форме каждый день намного полезнее, чем время от времени посещать тренажёрный зал. Зарядка не займёт много времени! Ещё один плюс зарядки в том, что она заряжает нас энергией с самого утра.



Ходьба



Ходьба является самым легким из всех видов спорта. На неё не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движения, стимулирует обмен веществ. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневные же прогулки только увеличат положительный результат от такого рода нагрузок. Противопоказаний для ходьбы не существует. Занятия ходьбой рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой, легочной систем, при нервных перенапряжениях и даже в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм.

Прогулки на велосипеде

Прогулки на велосипеде способствуют развитию мышц всего тела. В результате ежедневных прогулок на велосипеде в течение 20 минут расходуется 300 килокалорий. Перед отправлением в велопоездку съешьте немного продуктов, содержащих незначительное количество глюкозы.

В течение всего дня во время велосипедной прогулки ешьте мучные изделия, бананы. Это способствует сохранению белковых соединений в мышцах.



Как хорош велосипед!

**Проще – механизма
нет:**

Рама, руль, два колеса,

Вот и все вам чудеса.

**Не страшны любые
дали,**

**Только лишь крути
педали.**

**Вертя руль, держась в
седле,**

Езди по родной Земле.

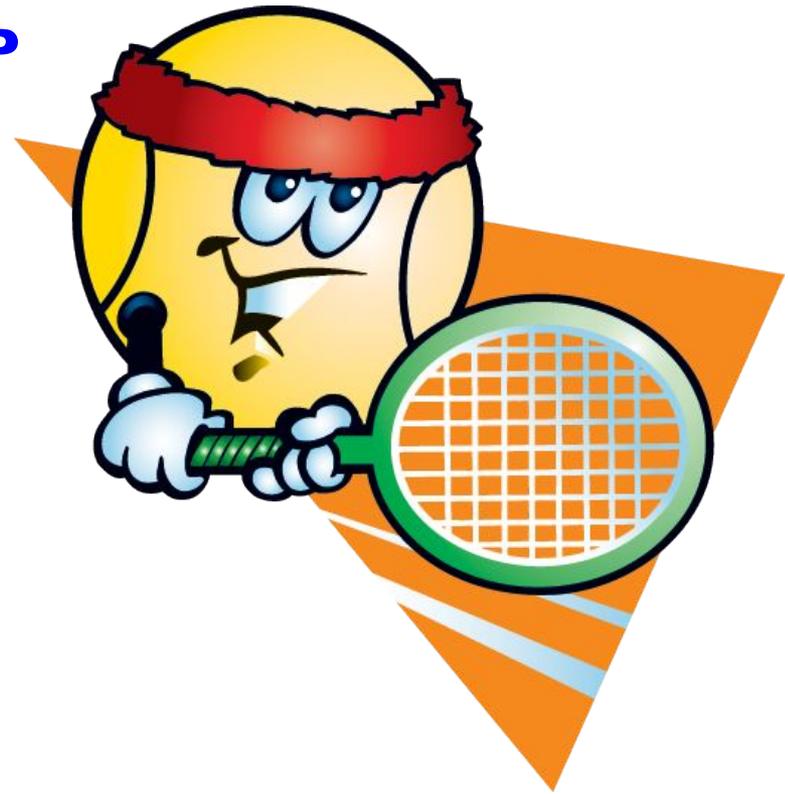


Теннис

Теннис — это не просто игра, это вид спорта, который приносит пользу организму и держит вас в прекрасной форме. Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. За один час занятий теннисом расходуется примерно 426 килокалорий. Поскольку теннис — спорт, требующий быстрой реакции, необходимо употреблять продукты, содержащие магний (грецкие орехи, чисто мучные изделия).



**В теннис любим мы
играть:
Нужно шариком попасть
Не в ладошки и не в
сетку –
В центр маленькой
ракетки.
Как коснулся – отбивай,
Другу шарик
направляй...
Скачет звонко по столу,
Ловко мы ведём игру!**



Бег

*Бег панацея от многих бед,
Полюби его и счастлив
будешь!*

*Бег здоровье тебе принесет,
И в жизни опорой будет.*

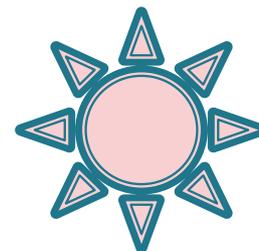


Бег – панацея от многих бед!

Ничто так не бодрит тело, как бег по утрам.

Полезность этого занятия очевидна уже после нескольких пробежек:

- ❖ пропадает бессонница и укрепляется нервная система;
- ❖ появляется энергичность и улучшается настроение (если совершать пробежки в парке, на фоне природы – эффект удвоится);
- ❖ утренний бег полезен для фигуры: лишние калории мгновенно сжигаются, формы обретают упругость;
- ❖ утренний бег способствует очищению легких из-за большого количества вдыхаемого кислорода, а детям подобные занятия помогают исправить недостатки осанки.



Плавание

Плавание - это прекраснейший доктор.
Оно позволяет нам не болеть.
Плавание действует, как витамины,
И повышает иммунитет.



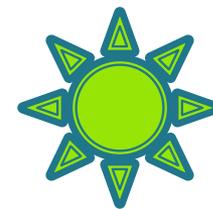
В воде человек организм закалит,
Сосуды и сердце свое укрепит,
Он будет и сильным, и стройным
всегда,
И в этом поможет вам только вода



Шахматы

И даже шахматы сжигают калории. При этом есть необходимо яйца, овощи и фрукты, пить молоко. Они укрепляют сердце, улучшают кровообращение.





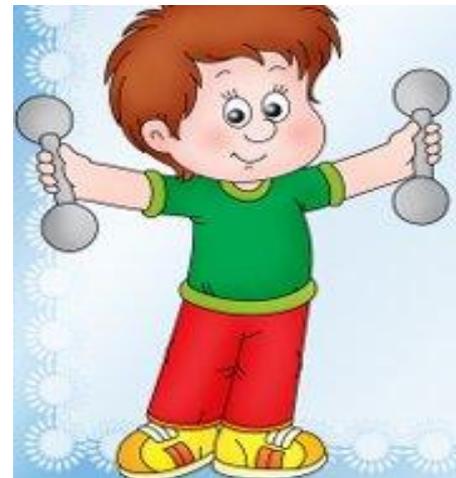
**Зовется Шахматной страной
Двухцветная страна,
Ведётся в ней упорный бой –
Двухцветная война.
Там обе армии смелы,
Борьбой увлечены,
В одной из них бойцы белы,
В другой бойцы черны.
Но разве цвет всего важней?
Выигрывает бой
Тот, кто решительней, умней,
Вот там закон какой!**





**Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать**

**В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!**



Берегите свое здоровье!

Занятия физической культурой помогут вам обрести здоровье и красоту тела, уверенность в себе и бодрость духа. А это положительно скажется и на вашей повседневной деятельности.

Знайте, что время, проведенное в бассейне, на беговой дорожке, в спортивном зале не потрачено вами впустую.

Будьте здоровы!

