

Проект МОУ СОШ п.Ляскеля  
**Физкультура!**



Работали ученики 6бкласса: Власова Ксения,  
Пиминова Елена, Понизёрова Эльвира,  
Куминов Максим

Учитель: Гурьянова Альбина Анатольевна

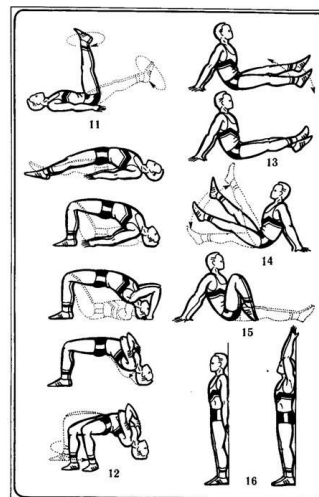
# Здоровый образ жизни!



- Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. В этой статье Вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою

# Полезные упражнения!

Фитнес – это не просто комплекс упражнений, позволяющий скорректировать фигуру и уменьшить объемы конкретной части тела. Никто и не заметил, как фитнес стал целой философией для тех, кто следит за своей внешностью и хочет оставаться здоровым



# Полезная пища!

Какая пища является для нашего организма полезной? Прежде всего, это та пища, которая обеспечивает наш организм всеми необходимыми полезными веществами в достаточном объеме.

Полезная пища обязательно содержит белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Это:

**Молоко и молочно-кислые продукты**

**Мед Рыба -**

**Курица Бананы -**

**Злаки Яйца Морские**

**водоросли Чеснок**

**Шпинат Черника фрукты и овощи!**



# Происхождение!

- Термин «физическая культура» появился в Англии, но не нашел широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, получил свое признание во всех высоких инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.

# Что такое физкультура?

Физическая культура это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.



# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ!

- Основные элементы физкультуры следующие:
  1. Утренняя зарядка.
  2. Физические упражнения.
  3. Двигательная активность.
  4. Любительский спорт.
  5. Физический труд.
  6. Активно – двигательные виды туризма.
  7. Закаливание организма.
  8. Личная гигиена.
- Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

# КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ!

- Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В её структуру входят следующие компоненты:
  1. Физическое образование.
  2. Физическое воспитание.
  3. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
  4. Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.
  5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. – рекреация.
  6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.



# ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ!

- здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. Здоровье это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играют занятия физкультурой.

# Нужна ли зарядка?

- Каждому из вас хорошо известно, что по утрам надо делать зарядку. Известно-то известно, но многие ли регулярно выполняют это исключительно важное правило гигиены! К сожалению, нет. Причины всегда находятся: одни говорят, что и рады бы заниматься гимнастикой, но на нее не хватает времени; другие считают зарядку ненужным делом, поскольку и так, мол, достаточно нагружают себя на спортивных занятиях; третьи ссылаются на то, что толку от нее мало, ибо больших мышц она не нарастит; четвертые честно признаются, что делать упражнения лень.

Без физической культуры  
Трудно жить на белом свете!  
Развивать мускулатуру  
Должны взрослые и дети!



Спасибо за внимание!!!