

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ



Автор презентации: учитель физической культуры КОУ ДС
«Адаптивная школа-интернат № 5» г. Омска Орлова О.Б.

**«Здоровье человека зависит
прежде всего от него
самого»**



Имосов Н.М.

- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.



- **Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.**



Виды физической культуры

лыжи

гимнастика

Легкая атлетика

Спортивные игры

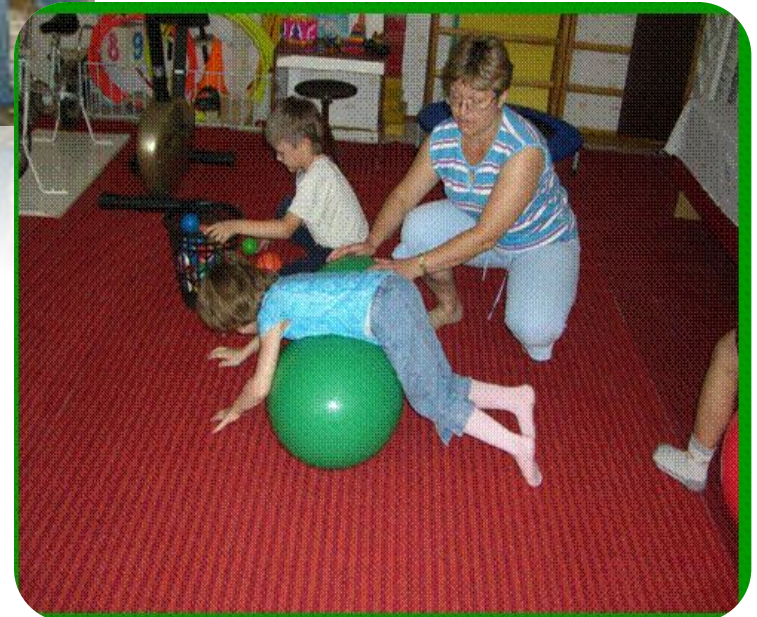


- Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, способствуют воспитанию необходимых черт личности.





- **Физические упражнения используются для восстановления здоровья больных и ослабленных людей**





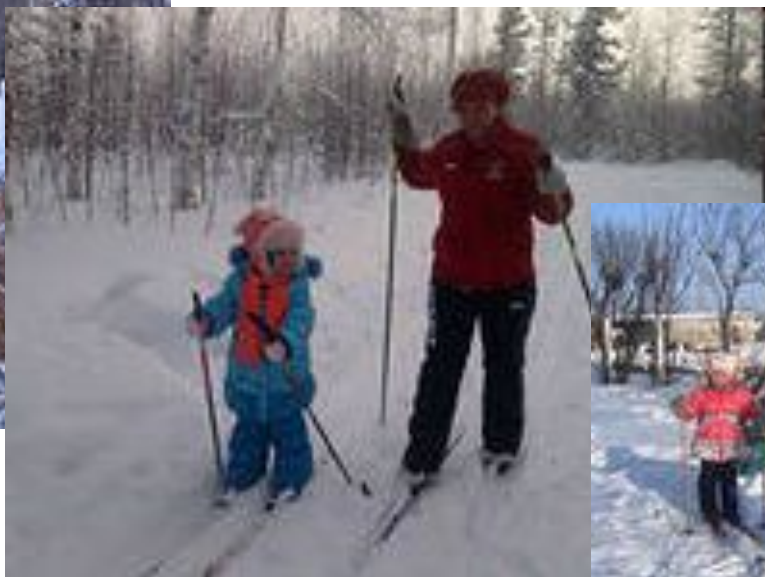
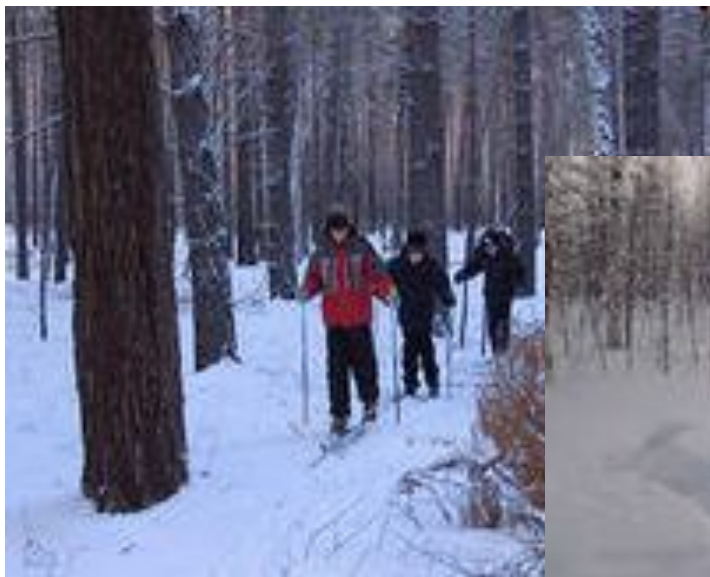
- Регулярные занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям окружающей среды, инфекциям.

Лыжи

- Ходьба на лыжах - наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разных возрастов и профессий.



- Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функция других органов и систем.



- Лес, деревья в снегу, тишина, чистый, свежий воздух и пр. Все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение



Подвижные игры

- Подвижные игры способствуют повышению двигательной активности детей, наиболее полноценному их развитию и интересу к действительности. Они дают широкую возможность для общения детей между собой.

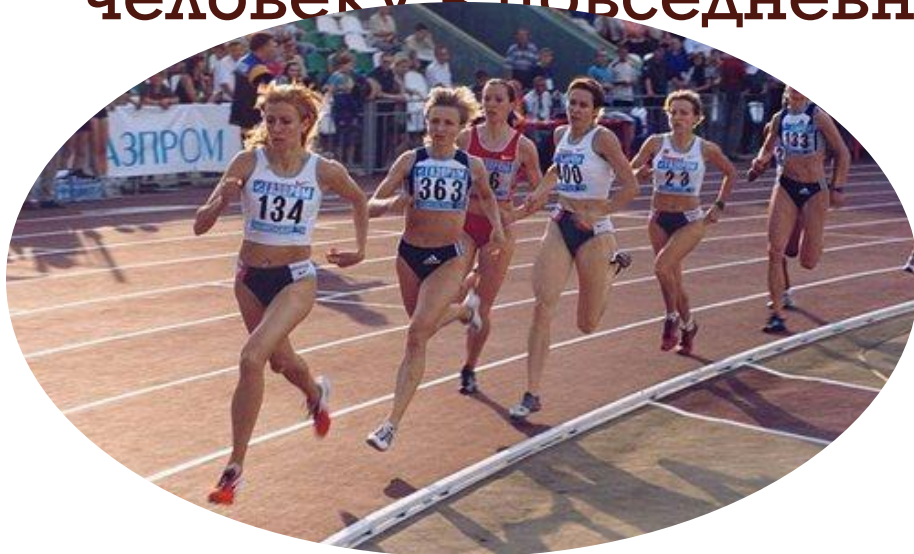


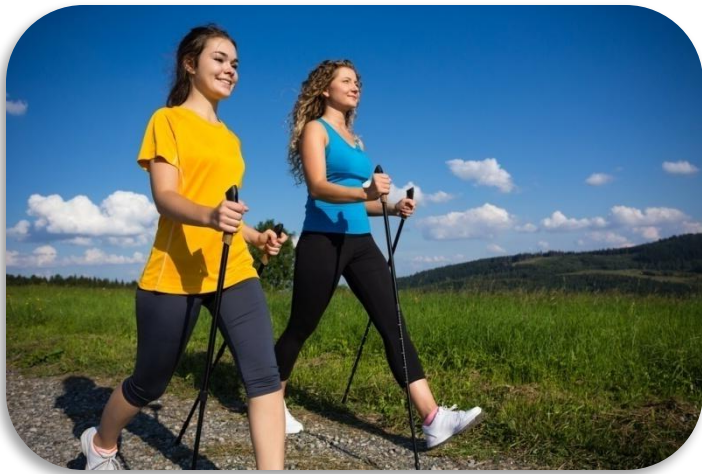
Подвижные игры широко используются во внеклассных мероприятиях и во время



Легкая атлетика

- Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.





● Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метания. Они очень доступны для всех. Соревноваться можно на стадионе и во дворе



- В последние годы возрос интерес к бегу.

Бегают и стар и млад. Он оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно-сосудистыми.





- К другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся волейбол, плавание, гребля и езда на велосипеде. Занятия ими не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни.





Гимнастика

- Гимнастика играет важную роль в жизни человека. Она способствует поддержанию физической формы, повышает настроение, сохраняет хорошую фигуру.





- Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными упражнениями, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.



Виды гимнастики

- **Общеразвивающая**
- **Гигиеническая**
- **Атлетическая**
- **Ритмическая**
- **Оздоровительная**
- **Спортивная**
- **Художественная**
- **Спортивная акробатика**
- **Прикладная**

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





- Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо, прежде всего, регулярно посещать уроки физкультуры. Там обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости какой-либо водный бассейн, то и плавать.



Спасибо за внимание!



**Будьте
здоровы!**