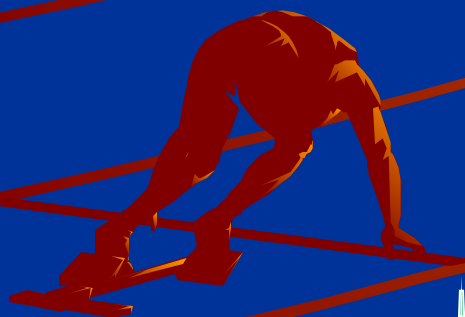
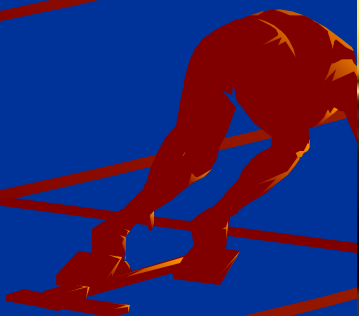


КАК ВЛИЯЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Автор: Зайцев Юрий Иванович учитель ОК «Игитал МБОУ «Уваровицкая СОШ в с. Катам»

Что вы знаете о здоровье
человека?



Назовите благоприятные состояния для здоровья человека

- физическое
- психологическое
- социальное



Какие основные источники здоровья?

- отсутствие вредных привычек
- полноценное питание
- правильный режим дня
- физические упражнения



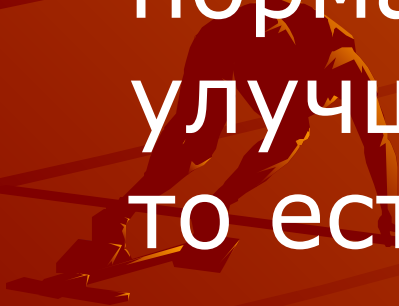
Что нам дают упражнения?

- Гибкость
- Ловкость
- Красивый стан



ГИМНАСТИКА-

комплекс физических упражнений, позволяющих развить группы мышц, нормализовать свой вес, улучшить кровяное давление, то есть привести наш организм в гармонию.



В здоровом теле-
здоровый дух!

