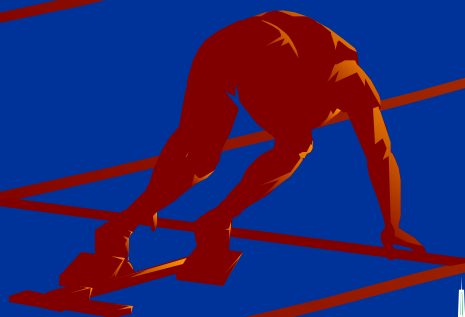
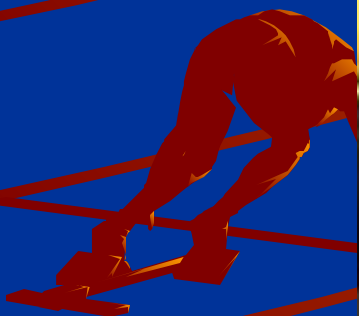


КАК ВЛИЯЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



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



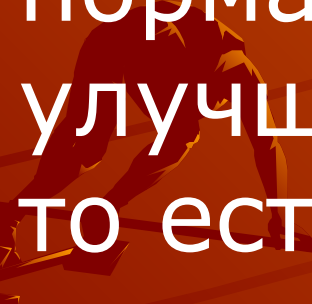
Что нам дают упражнения?

- 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.

A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground and feet in starting blocks, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

В здоровом теле-
здоровый дух!

