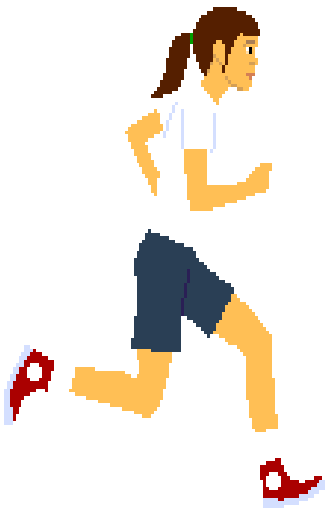


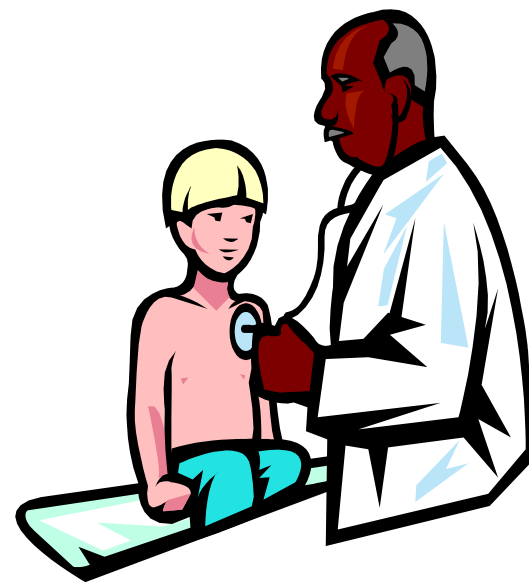
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**МОУ «Первомайская СОШ»
Егорьевский район
Пеньков Н.В, учитель физической
культуры
с. Первомайское
2022г.**

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

- **«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ»**



ТРИ УРОВНЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ



БИОЛОГИЧЕСКИЙ

СОЦИАЛЬНЫЙ

ЛИЧНОСТНЫЙ

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК;**
- **РЕЖИМ ДНЯ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ;**
- **ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;**
- **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.**



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

- **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
- **НЕСАБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ, ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**
- **ВНЕШНЯЯ СРЕДА И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**
- **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



**Повысить
устойчивость,
которая поможет
справиться со всем
«набором»
неблагоприятных
воздействий,
можно с помощью
физических
упражнений и
тренировок**

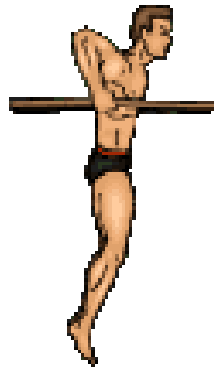


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



Физическая культура и спорт - это могучий источник молодости и здоровья.

Физические упражнения, спорт, закаливание, правильный режим – это эффективные средства укрепления здоровья и мощные факторы долголетия.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие;**
- **повышают мышечную силу;**
- **помогают стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы;**
- **улучшает состояние нервной системы.**



Влияние на здоровье упражнений развивающих силовые способности



- усиливают деятельность сердца, легких, желез внутренней секреции;
- улучшают работу почек и потовых желез, нервной системы;
- укрепляют мышцы и связки;
- корректируют и улучшают фигуру.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Интернет ресурсы

<http://superpohudenie.com/uploads/images/lsgallery/>

<http://www.sgau.ru/files/pages/>