

A stylized, low-poly illustration of a baseball player in a batting stance. The player is wearing a purple cap, a blue jersey, and yellow pants with purple stripes. They are holding a brown bat. The player is positioned on a light green oval background. The text «Движение - жизнь» is overlaid in red on the player's torso.

**«Движение - жизнь»**

Цель: сохранение здоровья через активное творчество и движение.

Авторы презентации: ученица 4 «Б» класса Бросалина Евгения.

Руководитель : учитель начальных классов  
Простоквашина Е.Н.



# Что такое гиподинамия?

Пора компьютеров настала,

Активно жить труднее стало.

И дети, словно старики

Несут до школы рюкзаки.



# Гиподинамия – малая подвижность людей.

## Может вызвать:

нарушение осанки

сутулость

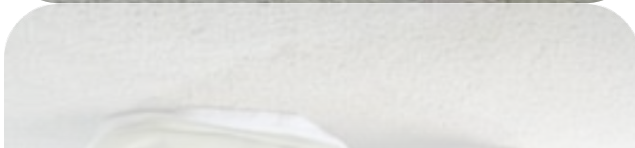
деформация позвоночника

снижение умственной

работоспособности

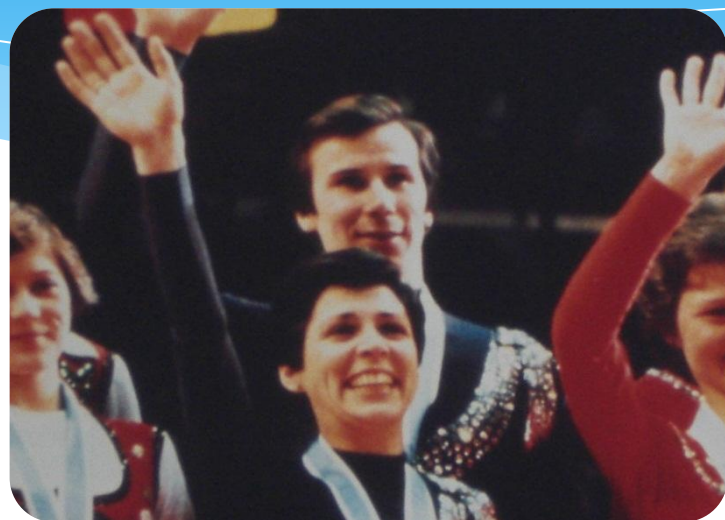
частые головные боли

переутомление



Известные спортсмены, которые, систематически занимаясь спортом и физкультурой улучшили своё здоровье

Советская фигуристка Ирина Роднина в детстве часто болела воспалением лёгких.



Вилма Рудольф, завоевавшая в Риме три золотые медали, в детстве перенесла полиомиелит, после которого не могла даже ходить.

**В обоих случаях избавиться от недугов помог спорт!**



Чтобы день был в порядке – начинаем  
мы с зарядки!  
**Утреннюю гимнастику часто называют  
зарядкой.**



В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Зарядка будит и заряжает организм на весь день. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

# Физкультминутки



На уроке не зеваем,  
Физкультминутки выполняем.  
Спинка ровная у нас,  
А осанка – высший класс!

Физкультминутка позволяет за короткое время значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность.



# Спорт

Хорошую физическую нагрузку дают езда на велосипеде и плавание.



В зимнее время ничего лучшего, чем коньки и лыжная прогулка, не придумаешь. Лыжи развивают мышцы, лёгкие, укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы.





# Мой любимый вид спорта



Косенкова Юлия

Митянина  
Диана



Бросалина  
Евгения



# Кем я мечтаю стать

Косенкова Юлия



Рудиков Владислав



Митянина Диана



Дубровина Екатерина



Попова Оксана



# Экскурсии, походы, прогулки.



Естественное закаливание? Да! Свежий воздух? Да!  
Хорошая физическая нагрузка? Еще какая!  
Организм заряжается здоровой энергией природы.



Собирайтесь скорее  
В необычный поход.  
Ждут вас тайны лесные  
В даль тропинка зовет.



# Папа, мама, я – спортивная семья!

Посмотрите вы на нас -  
Здесь собрался целый класс!  
Рядом папы, мамы.  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули.  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды,  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!





Ещё две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова:

**«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».**



Здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно как минимум 15-20 минут.

# «Здоровье – жизнь, а жизнь – движение!».

**Движение – жизнь и красота,  
Здоровый дух и цель ясна:  
Беги от лени и болезней,  
Спорт для здоровья – всех полезней.**

**В глазках блеск и звонкий смех –  
Сколько радостей для всех.  
Прыгать, бегать, в цель бросать –  
Каждый хочет ловким стать.  
Приходит вывод без сомнения:**

