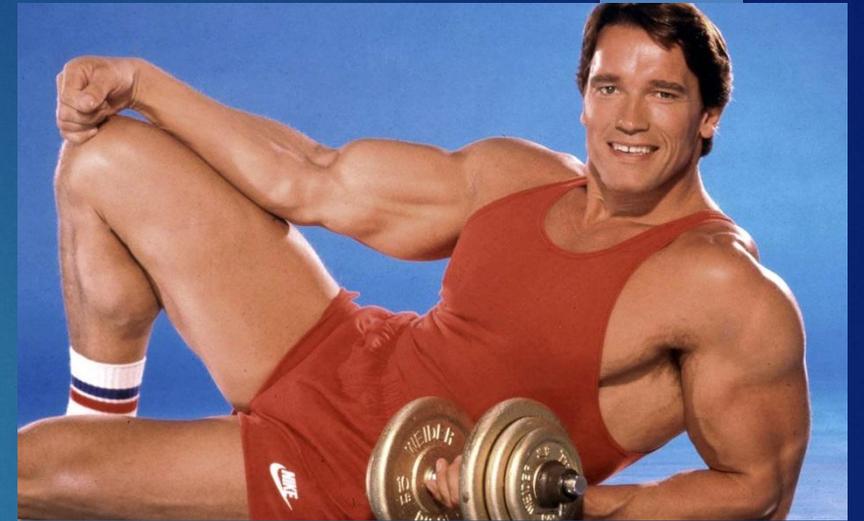


Физическое воспитание

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Что такое физическое воспитание?



- ▶ Одной из основных причин высокой заболеваемости у детей в России является низкий уровень двигательной активности.



Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как :

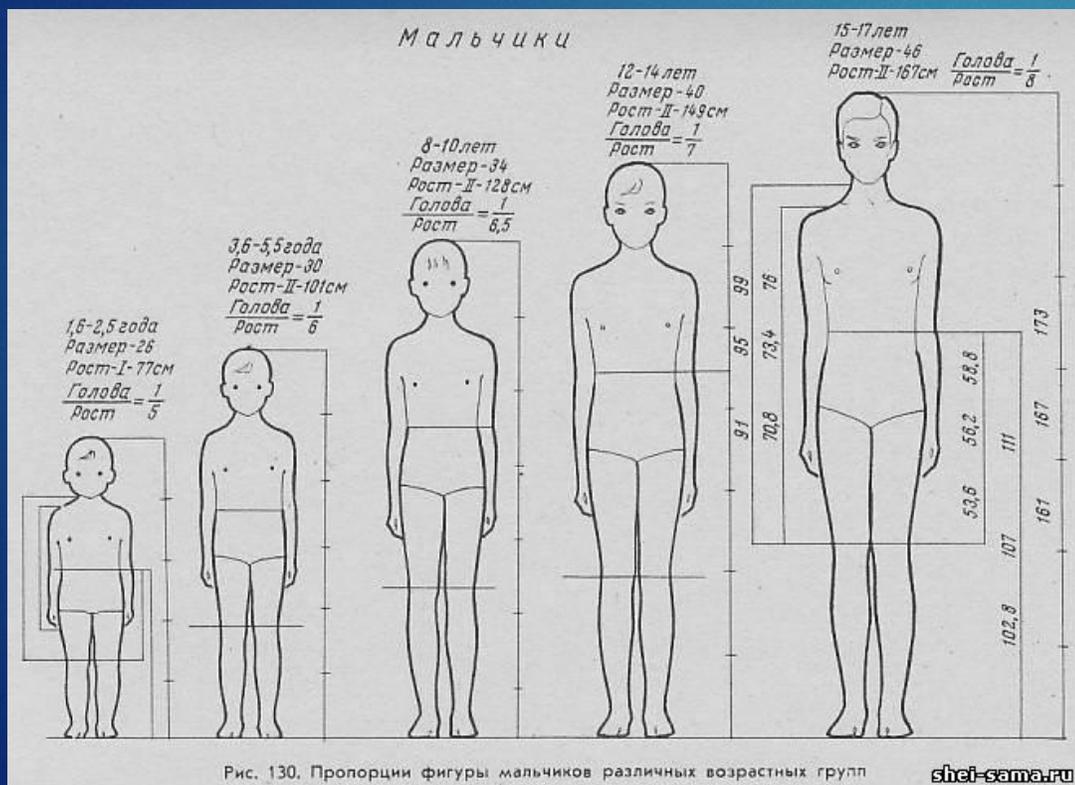
- ▶ самостоятельность и самообладание,
- ▶ внимание и умение сосредоточиваться,
- ▶ находчивость и мужество,
- ▶ выносливость и другие.



Какие основные физические упражнения знаете вы?



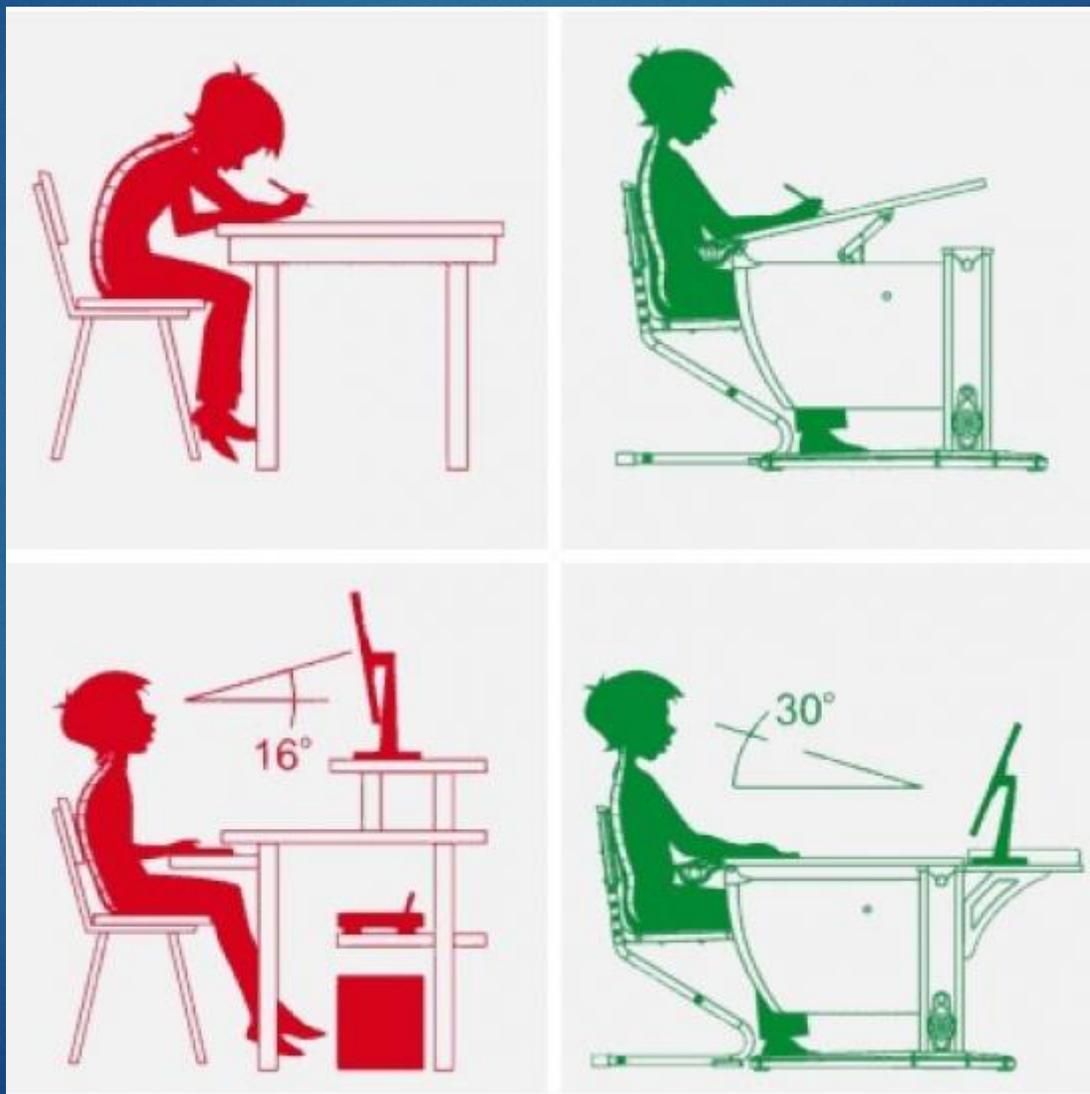
Регулярная тренировка мышц- залог пропорционального телосложения.



Укрепление мышц спины- правильная осанка

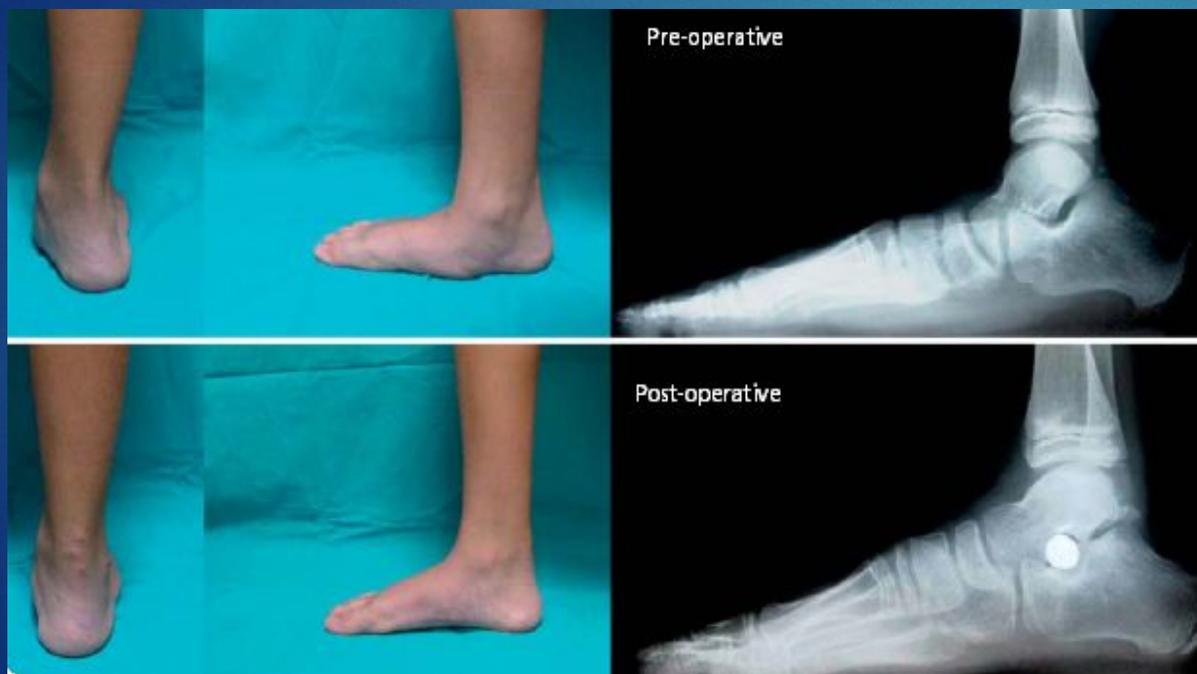


А правильно ли мы сидим?





Правильная установка стопы, профилактика плоскостопия.



Хорошо развитые мышцы брюшного пресса - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Брюшной пресс, кроме того, является залогом физической красоты. Профилактика осложнений родов у будущих мам.



Влияет ли физическая активность на рождение здоровых детей?

- ▶ Безусловно, занятия физической культурой и спортом- это важный компонент в формировании репродуктивного здоровья и, только физически активные юноши и девушки сейчас, в будущем смогут иметь здоровых детей, нежели те, которые отрицают пользу здорового образа жизни.



Спасибо за внимание!



Утренняя гимнастика

залог здоровья