

# **Значение активного отдыха и прогулок для здоровья человека.**

Программа “Родные истоки” блок “Экология”  
педагог Курчавова Н.И.

# Движение и здоровье



Движение - важное условие жизни и здоровья человека.

Чтобы сохранить здоровье нужно много и активно двигаться.

Во время движения работают активно не только мышцы, но и все остальные системы организма человека.

**Задание: назовите системы организма человека используя рисунок.**

Подвижные игры (сыграйте дома, придумайте свою подвижную игру для дома.



Стануйте или придумайте свой танец.



<https://www.youtube.com/watch?v=HIOmMkxdS5c>

# Спорт.



Какие виды спорта ты знаешь?

Какие спортивные снаряды нужны для разных видов спорта?

Какими видами спорта ты занимаешься? Хотел бы заниматься?



Назови какими  
видами спорта  
занимаются  
дети?

