

13 апреля.

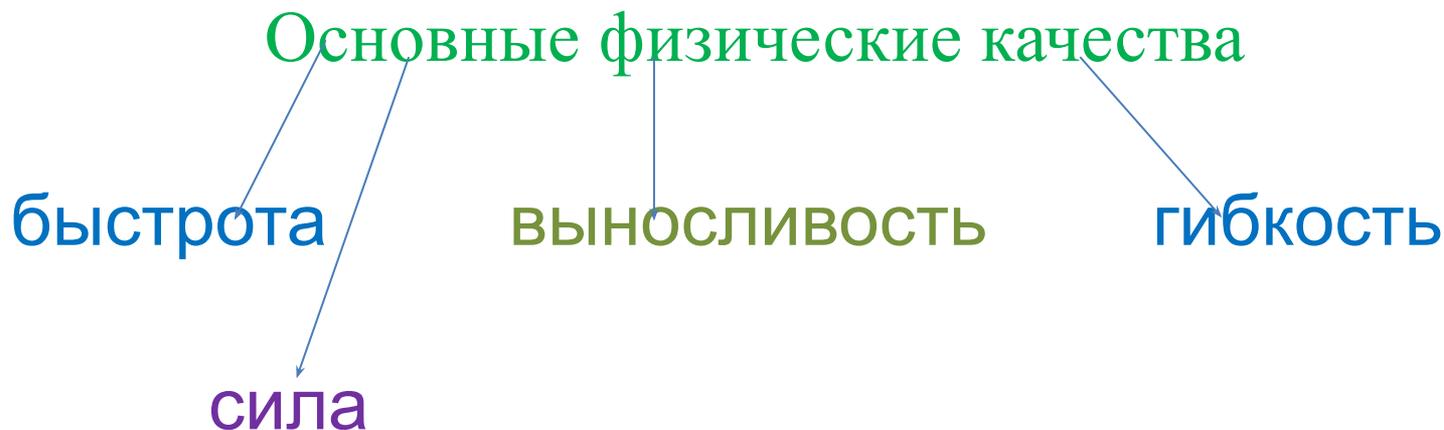
Двигательная активность и
закаливание организма-необходимые
условия укрепления организма.

(записать тему урока в тетрадь)

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающий дополнительный стимул организму

(записать определение в тетрадь).

- **Эмоциональные нагрузки все время увеличиваются, а обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются. Поэтому для поддержания здоровья на необходимом уровне нужно заниматься физической культурой и спортом.**



(**Внимание!** Схему переписываем в тетрадь и самостоятельно из учебника, записываем определение каждого вида физических качеств)

Первое условие сохранения и укрепление своего здоровья-это умение правильно распределять свое время, планировать свой режим дня.

Режим дня –это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Большое значение для здоровья и правильного развития имеет закаливание организма.

Закаливание –это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды
(определение записываем в тетрадь)

Виды закаливания:

- 1.Процедура обтирания.
- 2.Купание в открытых водоемах.
- 3.Солнечные ванны.
- 4.Воздушные ванны
- 5.Хождение босиком

**Основные принципы, которые
необходимо соблюдать, занимаясь
физической культурой и
закаливанием.**

**(самостоятельно, кратко сформулируйте и
запишите в тетрадь эти принципы,
работаем с учебником стр.141-142)
Обязательно!**

Вывод: только правильная организация ежедневной жизнедеятельности ребенка может привести к успеху. Здоровье –это ежедневная работа над собой, но когда вы усвоите основные правила ЗОЖ и будете применять ежедневно в своей жизни, то это 100% путь вашей к счастливой и успешной жизни.