



#училка_на_спор те

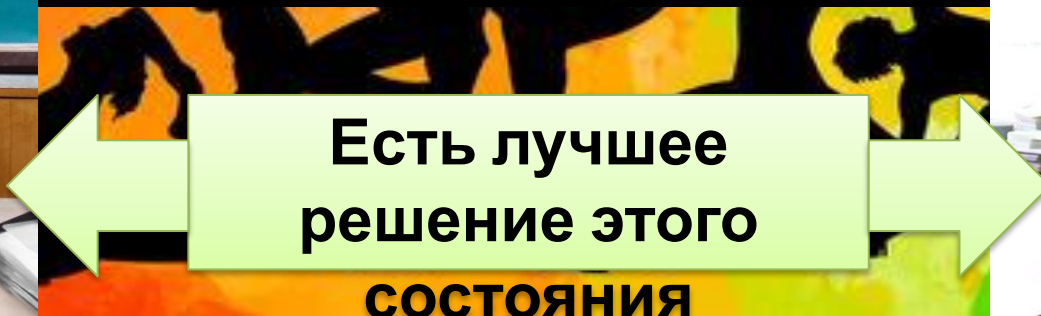
**Физическая
культура для всех,
везде и всегда!**



#училка_на_спорте



Говоришь у тебя нет возможности заниматься спортом ???



#училка_на_спорте



Тимошенко Галина Юрьевна, автор проекта, учитель географии БОУ г. Омска «Лицей № 149», председатель Молодёжного совета Кировской районной организации Профсоюза г. Омска, член исполнительного комитета Омского областного совета молодых педагогов, на личном опыте покажет и расскажет «как?», «где?», «когда?» заниматься физической культурой.

Мой вес 95 кг, никогда не занималась спортом.

Диагноз:

гонартроз, артрит, артериальная гипертензия II, ВСД и т.д.

Последние 25 лет страдаю ожирением 2 ст.

Одна особенность - всегда танцевала, даже с ожирением.

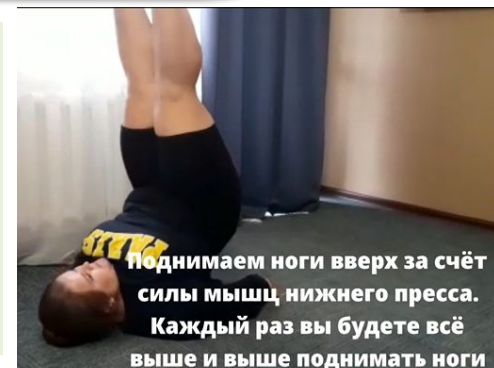
Мотивация:

поддерживать физическую силу организма и радоваться движению!

#училка_на_спорте



Простой учитель:
«КАК заниматься физической культурой, если у меня куча противопоказаний?»
#училка_на_спорте:
«Просто! Мы расскажем как!»



Поднимаем ноги вверх за счёт силы мышц нижнего пресса. Каждый раз вы будете всё выше и выше поднимать ноги



Омский областной Совет молодых педагогов
10 мар в 11:17

#марафон365

Тренировка от Тимошенко Галины Юрьевны, учителя географии БОУ г. Омска 'Лицей 149', председателя Молодёжного совета КАО г. Омска, члена исполнительного комитета Омского областного совета молодых педагогов: Перед любой тренировкой необходимо делать разминку. Мышцы должны разогреться, организму нужно дать сигнал, чтобы он был готов к нагрузкам. В ином случае, тренировка без разминки может закончиться травмой. Разминка - это комплекс упражнений, который подготавливает тело к тренировкам. На видео представлено 6 упражнений, которые не только имеют логическую последовательность, но и активизируют все ваши тело для работы. Команда



Омский областной Совет молодых педагогов
12 мая в 11:12

#СМП55 #ПРОФСОЮЗЫ #годспортаздоровьядолголетия #профсоюзобразования #марафон365#училканаспорте#smp_region Продолжаем тренировки с Тимошенко Галиной Юрьевной, учителем географии БОУ г. Омска 'Лицей 149', председателем Молодёжного совета Кировской районной организации г. Омска, членом исполнительного комитета Омского областного совета молодых педагогов:
👉 Занятия физической культурой необходимы каждому человеку.
👉 Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в

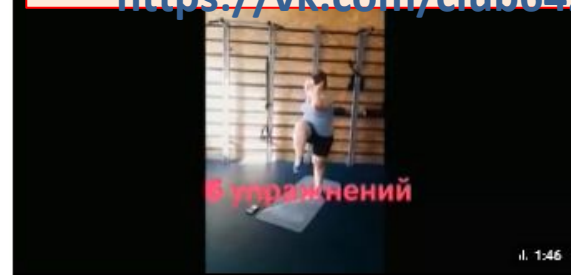


Омский областной Совет молодых педагогов
28 мар 2021 в 19:58

#марафон365

Тренировка от Тимошенко Галины Юрьевны, учителя географии БОУ г. Омска 'Лицей 149', председателя Молодёжного совета КАО г. Омска, члена исполнительного комитета Омского областного совета молодых педагогов: Здоровая спина – это большая редкость в сложившихся условиях жизни. Поскольку сегодня многие люди вынуждены проводить большую часть времени сидя, а на физические нагрузки не остаётся времени, результатом становятся хронические заболевания позвоночника. В то же время болезни спины значительно ухудшают качество жизни. Позвоночник – ось нашего тела, основа здоровья всего организма, красивой осанки, защита от преждевременного старения. 🏆 Здоровая спина – это большая редкость в сложившихся условиях жизни.

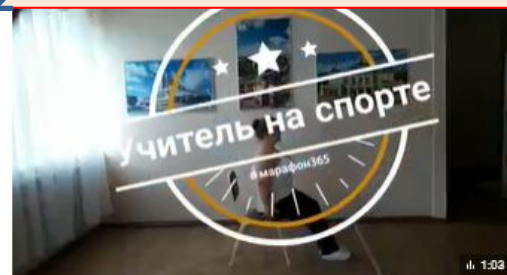
контент #училка_на_спорте размещается на официальной странице Омского областного совета молодых педагогов
<https://vk.com/club64203772>



223 просмотра

15 ❤️

401 👁



141 просмотр

3 ❤️

3 👁



345 просмотра

1:27

#училка_на_спорте



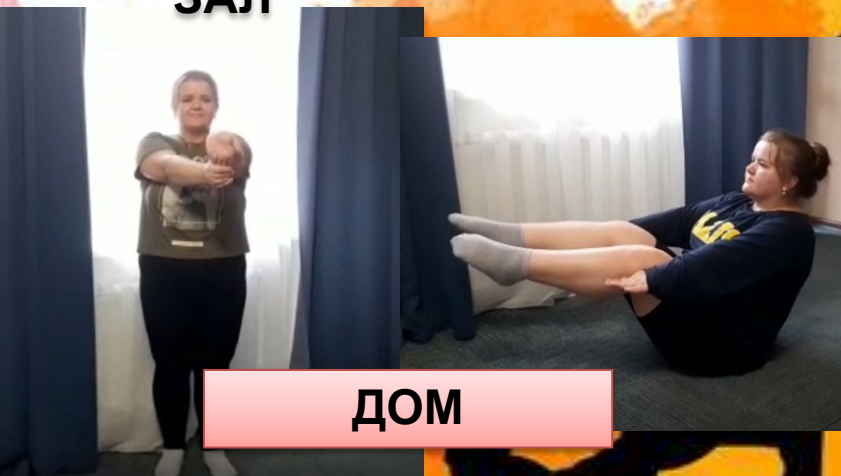
**СПОРТИВНЫЙ
ЗАЛ**

Простой учитель:
«ГДЕ мне заниматься физической культурой, нет времени ходить в спортзал?»

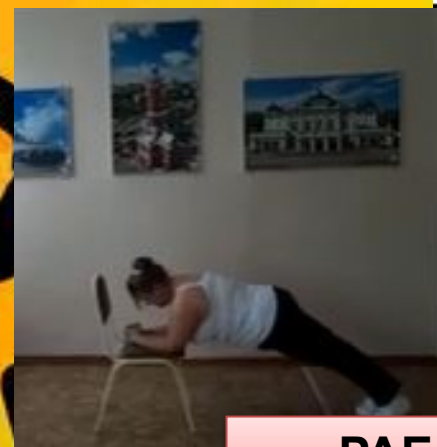
#училка_на_спорте:
«ВЕЗДЕ!»



УЛИЦА



ДОМ



РАБОТА



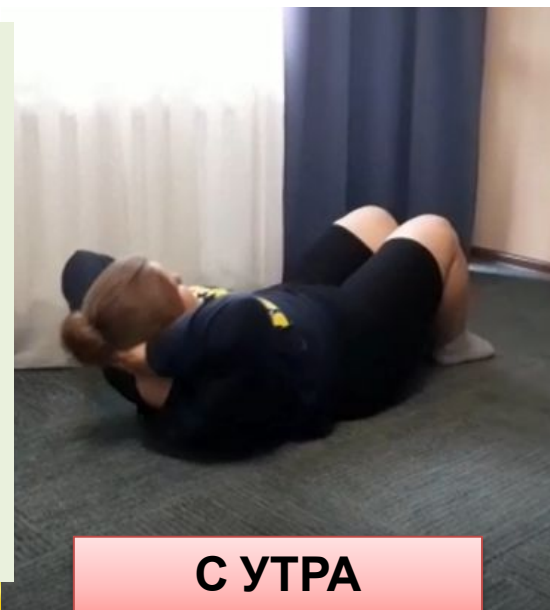
#училка_на_спорте



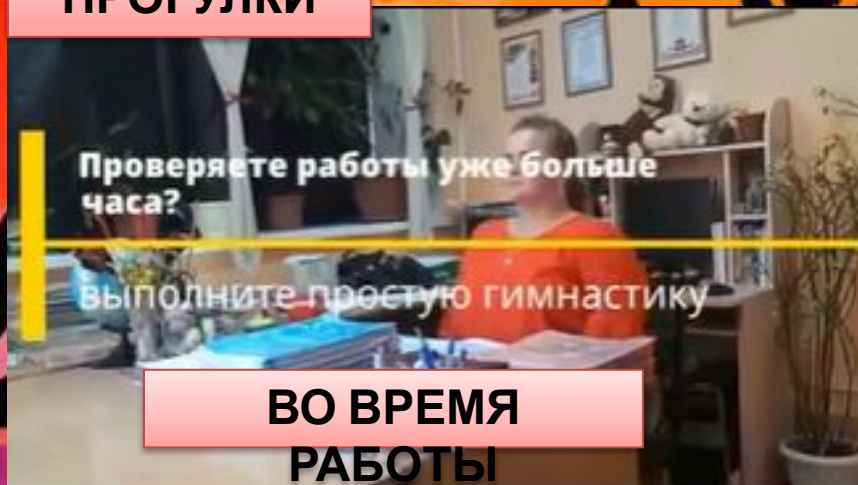
ВО ВРЕМЯ
ПРОГУЛКИ

Простой учитель:
«КОГДА мне заниматься
физической культурой, у
меня столько тетрадей И
уроков?»

#училка_на_спорте:
«Для здоровья можно начать
уделять и по 5 минут
каждый день!»



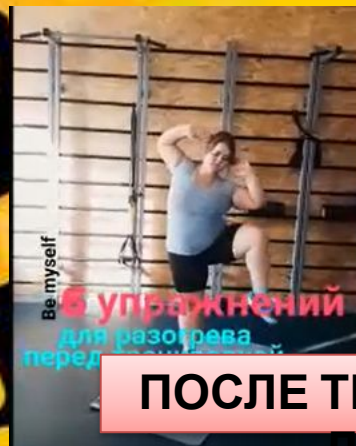
С УТРА



Проверяете работы уже больше
часа?

выполните простую гимнастику

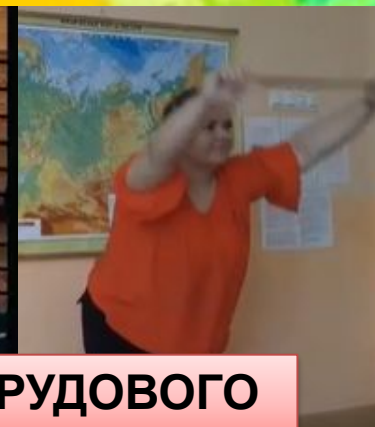
ВО ВРЕМЯ
РАБОТЫ



Be myself

6 упражнений
для разогрева
перед

ПОСЛЕ ТРУДОВОГО
ДНЯ



Будьте здоровы и счастливы!



#училка_на_спорте
станет вашим путеводителем в
мир
физического и психологического
здоровья!

