

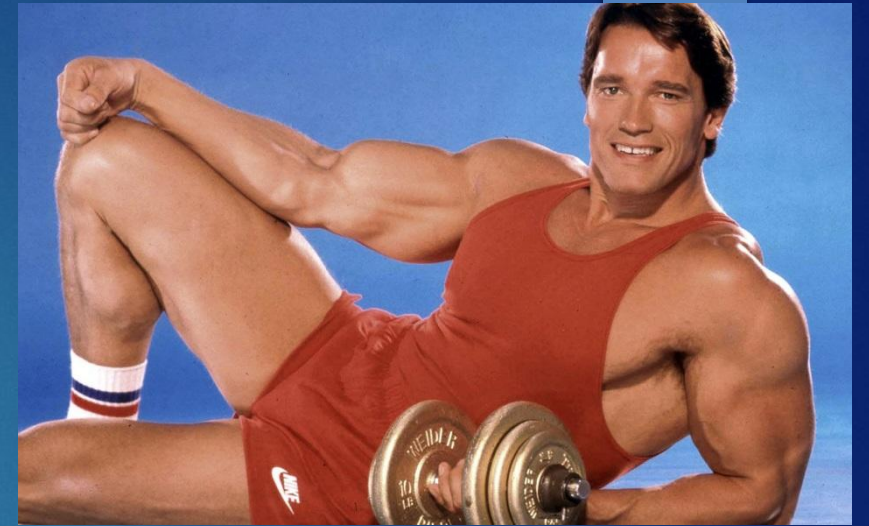
# Физическое воспитание

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.



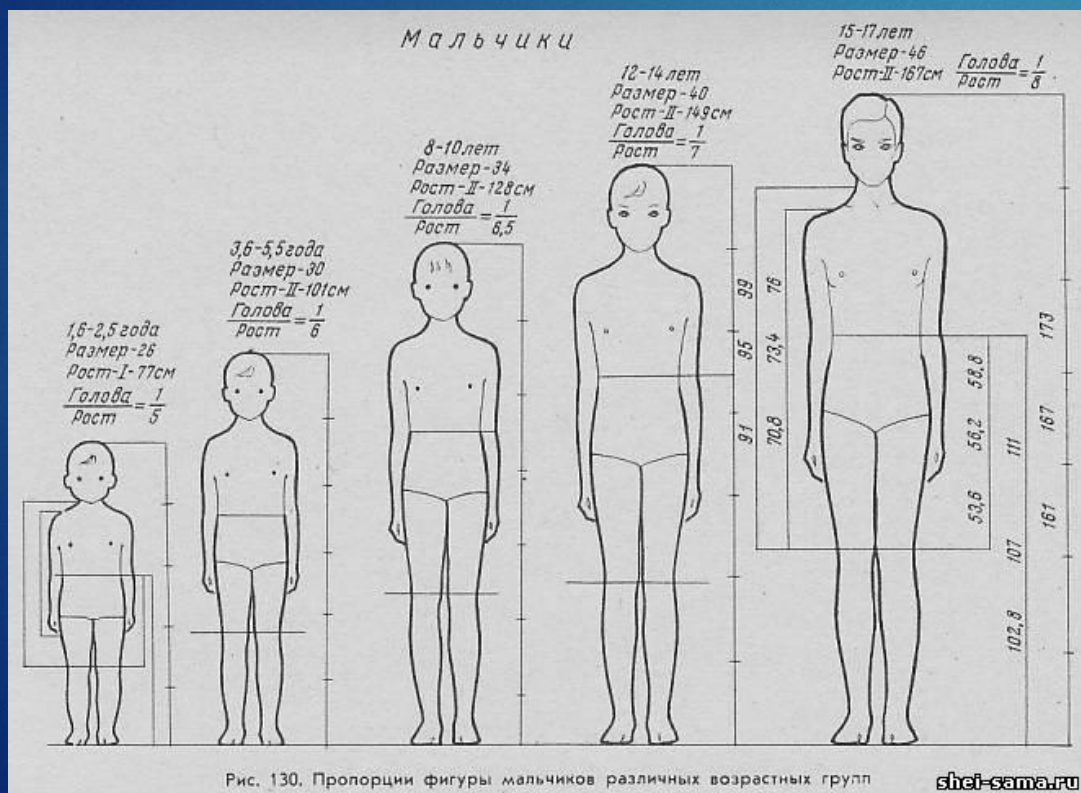


Какие основные физические упражнения знаете вы?





# Регулярная тренировка мышц- залог пропорционального телосложения.

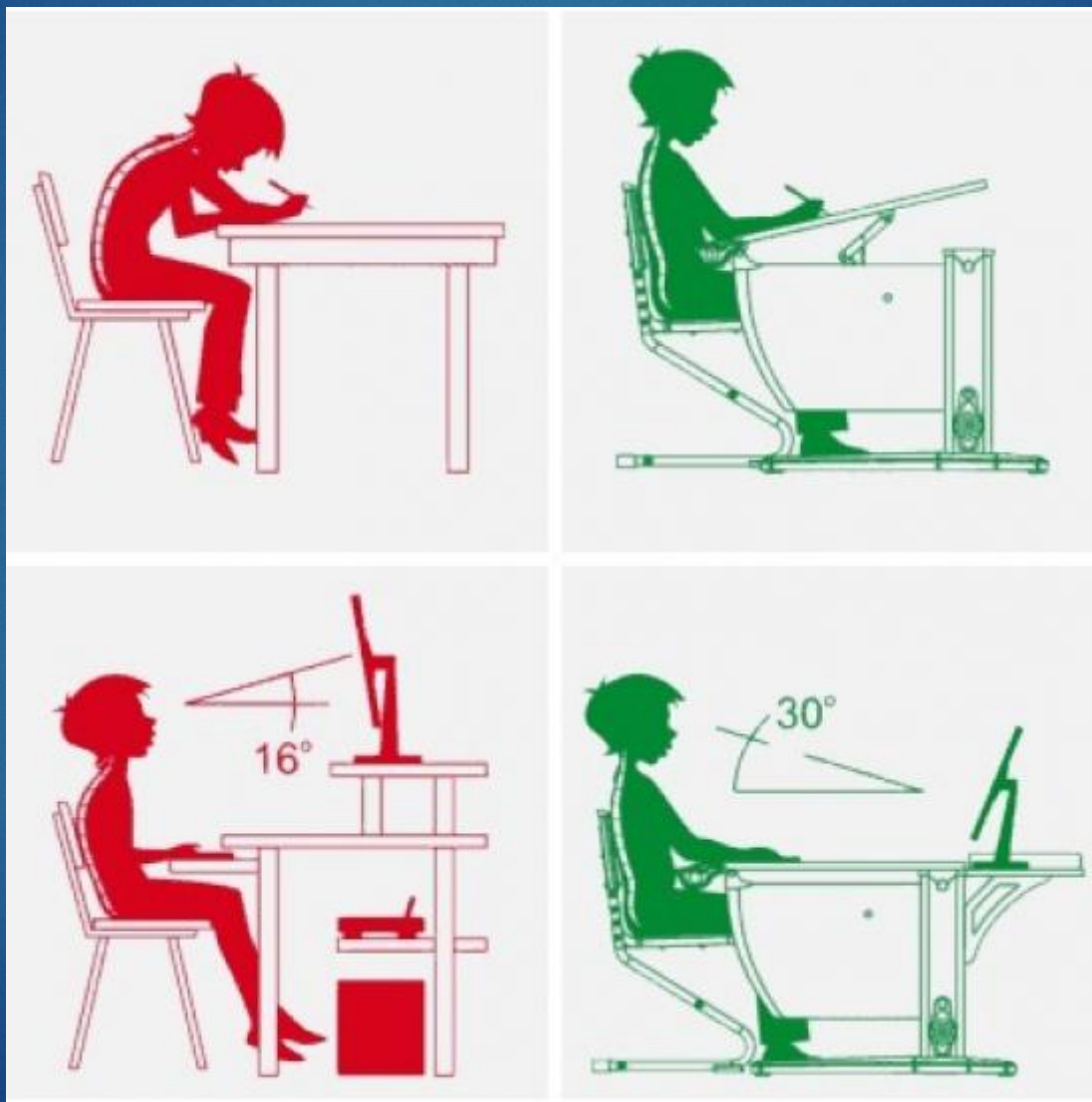




# Укрепление мышц спины- правильная осанка



# А правильно ли мы сидим?

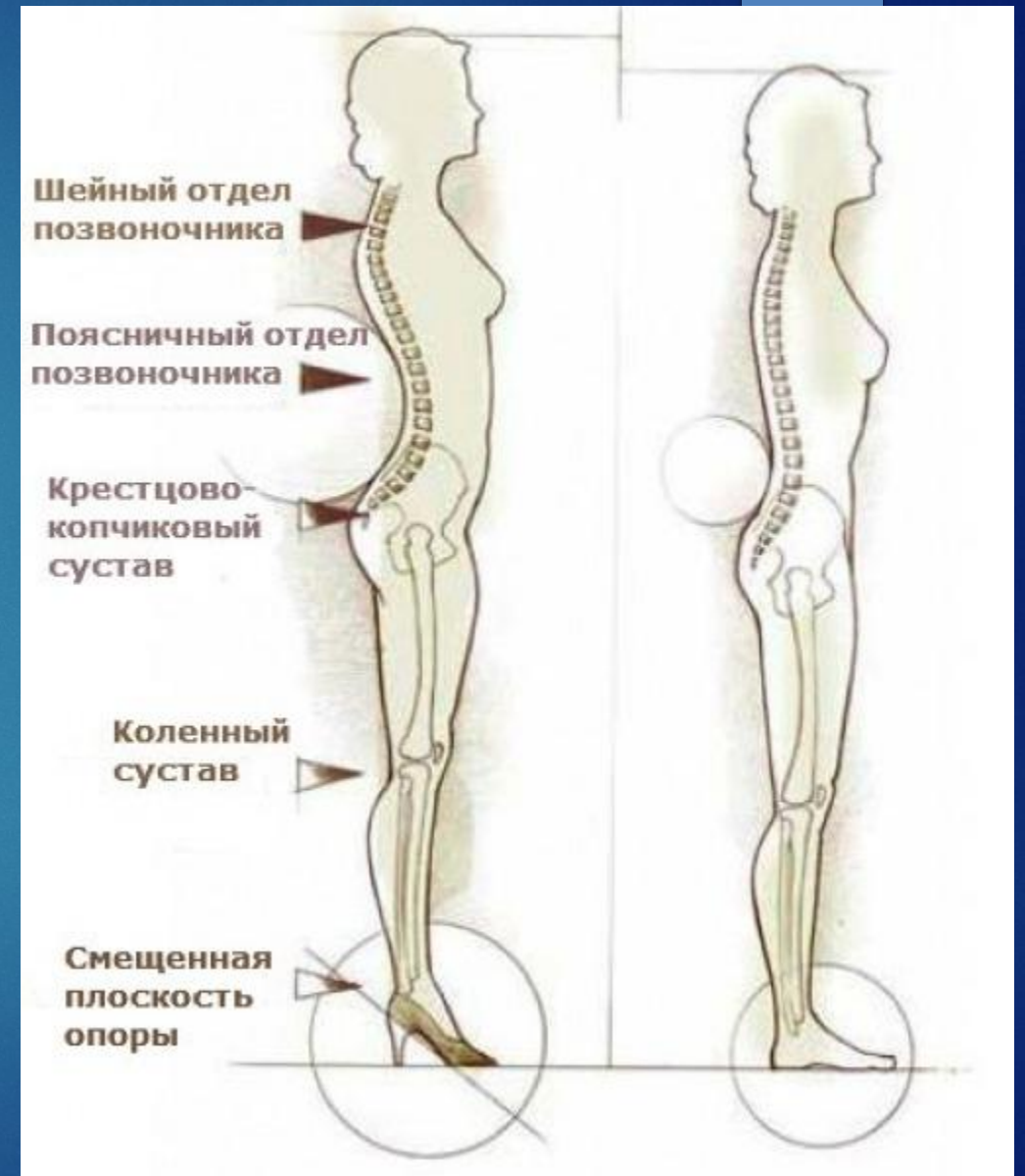
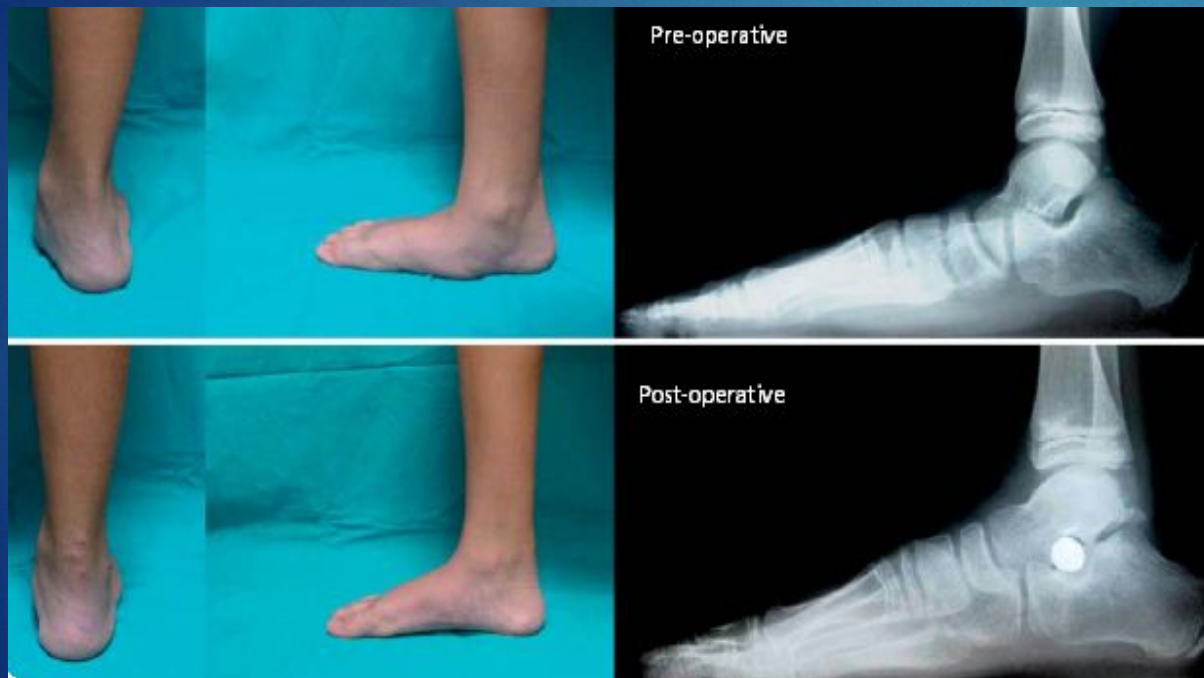








# Правильная установка стопы, профилактика плоскостопия.





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