

The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sun rays or confetti. The overall aesthetic is bright and energetic.

# **Формирование потребности в здоровом образе жизни на уроках физической культуры**

- 
- **ЗДОРОВЬЕ – это не всё, но ВСЁ без здоровья – это ничто.**

(Сократ)



# ЗДОРОВЬЕ

- Это состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности.



# ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Особенности повседневной жизни людей, определяемые данной общественно-экономической формацией.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Образ жизни, направленный на укрепление, сохранение здоровья человека, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Отказ от вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ на уроках ФК

- Накопление базы двигательных умений и навыков.
- Обоснование необходимости и направленности физических упражнений
- Прослеживание изменений в физическом и функциональном состоянии организма
- Личный пример (соревновательный момент)