

Курс “Творим своё здоровье”

Валеология

Тема: “Взаимосвязь познавательной и двигательной



“



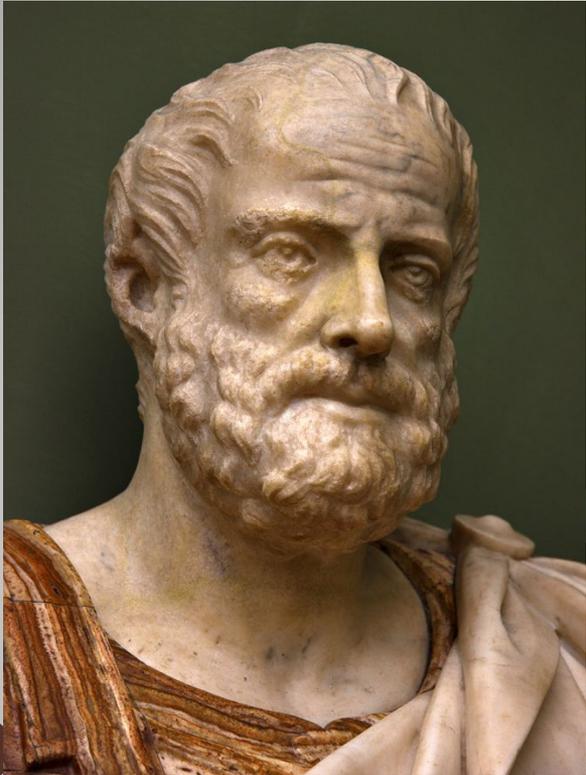
Презентацию подготовила учитель начальных классов
МОУ г.Горловки “Лицей №85” Гармония”
Абрамова Инна Михайловна

**Одним из факторов,
формирующих
здоровье ребёнка, является
двигательная активность.**



Двигательная активность - это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, которая обеспечивает его успешное физическое и психическое развитие.





«Движение – это



Аристотель – великий

древнегреческий

Очень активен ребенок,

мыслитель.
зависит

его состояние здоровья.

Чем больше двигательных действий совершает ребёнок, тем быстрее он развивается.

Формы организации двигательной активности:

- Утренняя зарядка.
- Уроки физической культуры.
- Подвижные и спортивные игры.
- Самостоятельные занятия спортом
- Спортивные праздники, соревнования, (кружки, секции) конкурсы.
- Пешие прогулки, ходьба, бег.



Утренняя зарядка

Помогает быстрее перейти ото сна к бодрствованию, разминает мышцы,



Уроки физической культуры учат правильным экономным движениям при ходьбе, беге, прыжках, катании на лыжах, коньках, при работе на спортивных



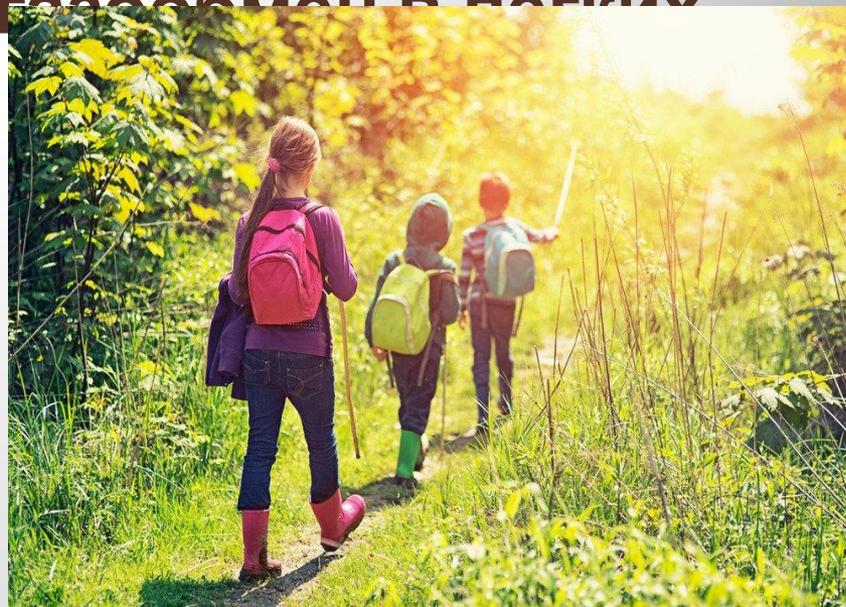
Подвижные и спортивные игры
не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и оказывают большое влияние на умственное развитие, ведь дети осмысливают сюжет, придумывают эффективные



Пешие прогулки, ходьба, бег.

Во время ходьбы и бега человек получает из воздуха больше кислорода, что способствует улучшению питания мозга, улучшению

памяти, улучшается газообмен в лёгких



Двигательная активность способствует гармоничному развитию человека:

- влияет на физическое и умственное развитие,
- укрепляет здоровье,
- влияет на интеллектуальное развитие,
- обеспечивает высокую работоспособность человека,
- является важным фактором профилактики





**Двигательная
активность**



крепкое здоровье



**умственное
развитие**
**гайтесь и
будьте**

здоровы!