

# Курс “Творим своё здоровье”

## Валеология

### Тема:”Взаимосвязь

### познавательной и двигательной

д

“



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

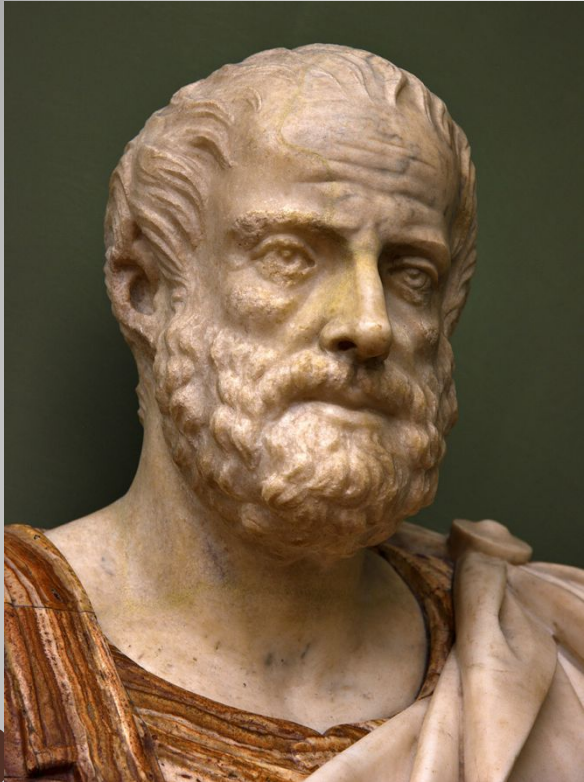
**Одним из факторов,  
формирующих  
здоровье ребёнка, является  
двигательная активность.**



**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.

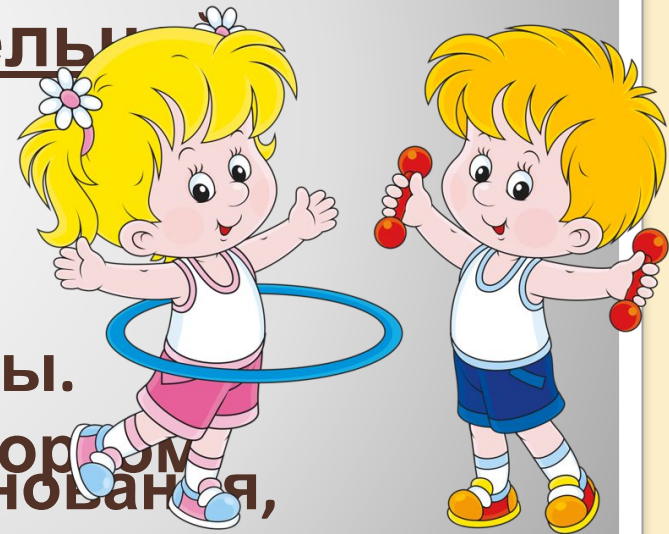
**ЗАВИСИТ**

**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, конкурсы.  
(кружки, секции)
- 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

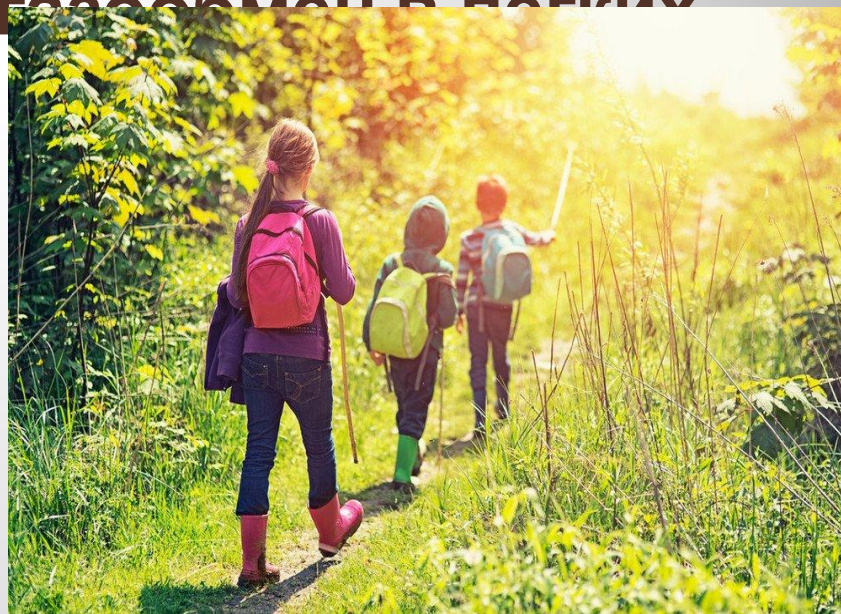




# Пешие прогулки, ходьба, бег.

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!**