

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для 5–8 классов

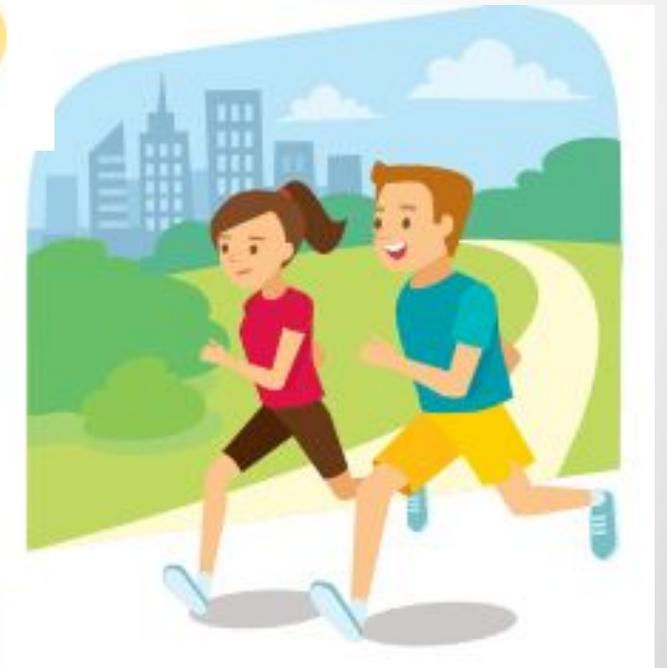
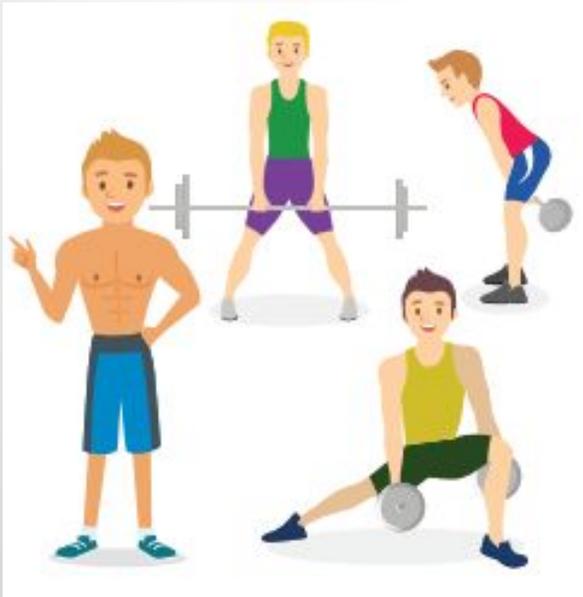
«Спорт – норма жизни!»
в рамках акции
«Здоровый образ жизни –
основа национальных целей
развития»



Посмотрим и порассуждаем...



Посмотрим и порассуждаем...



Как вы думаете...

- Нужны ли физические нагрузки в вашем возрасте?
- Замечали ли вы, как физические упражнения влияют на ваше настроение?
- Вспомните свои ощущения, когда вам нездоровится. Хочется ли вам в такие моменты активно двигаться? Как вы думаете, почему?
- С какой регулярностью надо заниматься физкультурой и какой продолжительности должны быть тренировки, чтобы организму они приносили только пользу?
- Какими могут быть первые шаги в мире физической культуры и спорта?

Как вы думаете...

Перечислите основные физические качества в таком порядке, чтобы каждое последующее слово начиналось на третью букву предыдущего:

ГИБКСТЬ

СИЛА

БЫСТРОТА

ЛОВКОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Посмотрим и порассуждаем...

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Выносливость — способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

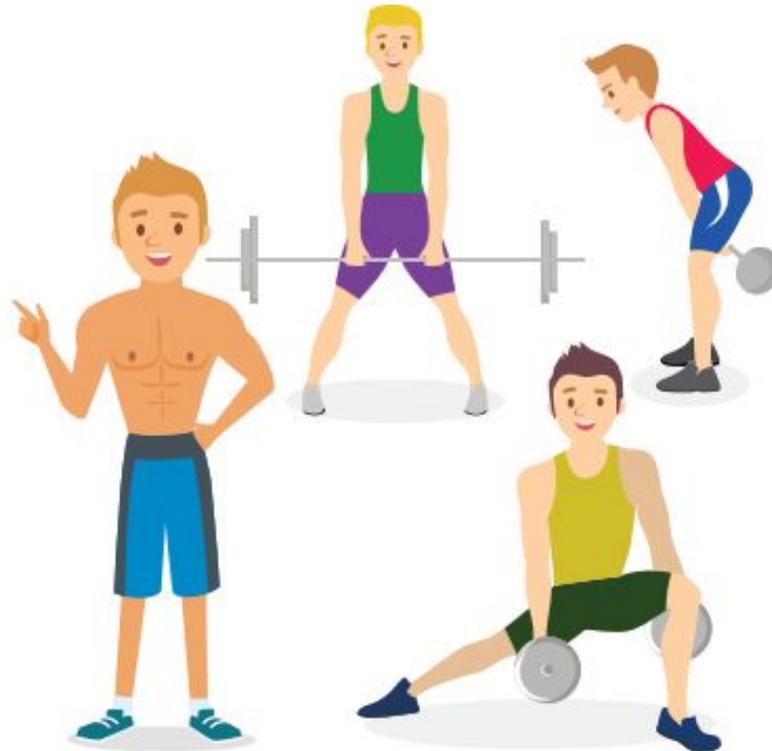
Быстрота — способность человека осуществлять двигательное действие с максимально возможной скоростью.



Посмотрим и порассуждаем...

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Посмотрим и порассуждаем...

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Ловкость — способность к овладению сложными движениями, требующими хорошей координации и точности их выполнения.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой.



Закончите предложения...

- Я начинаю день с
- Каждый вечер я обязательно
- Чтобы быть в хорошей физической форме, я
- Я забочусь о своём здоровье, потому что

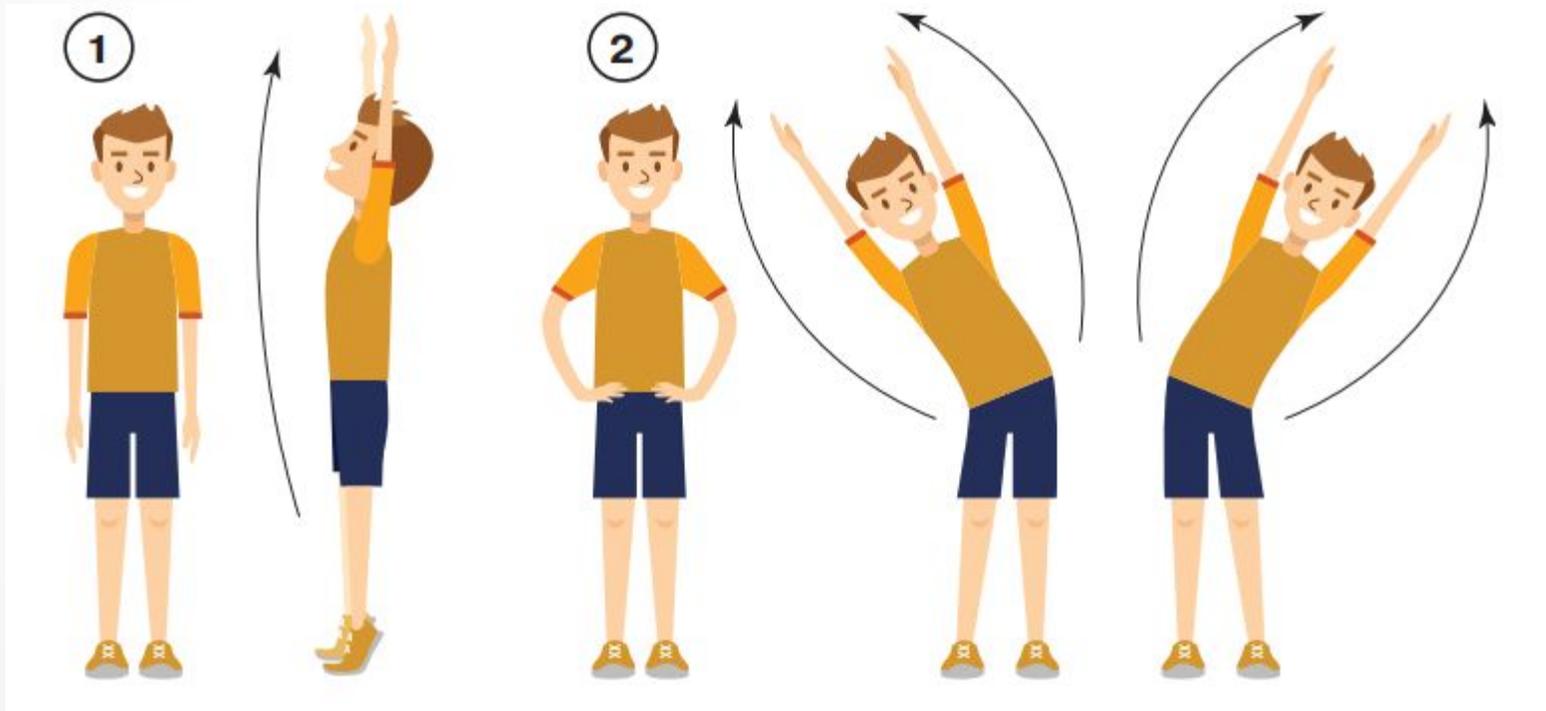
Проведём небольшое исследование...



- В сутки вы спите не менее 7—8 часов?
- Вы принимаете пищу в одно и то же время, не пропуская завтраки, обеды и ужины, не перекусывая и не переедая?
- Вы активно двигаетесь в течение дня, а 2—3 раза в неделю выполняете комплексы физических упражнений?
- Вы соблюдаете правила личной гигиены (моете руки перед едой, чистите зубы два раза в день, проветриваете помещение, в котором находитесь, одеваетесь по погоде, ежедневно принимаете душ)?
- Имеете ли вы представление о воздействии вредных привычек на организм?

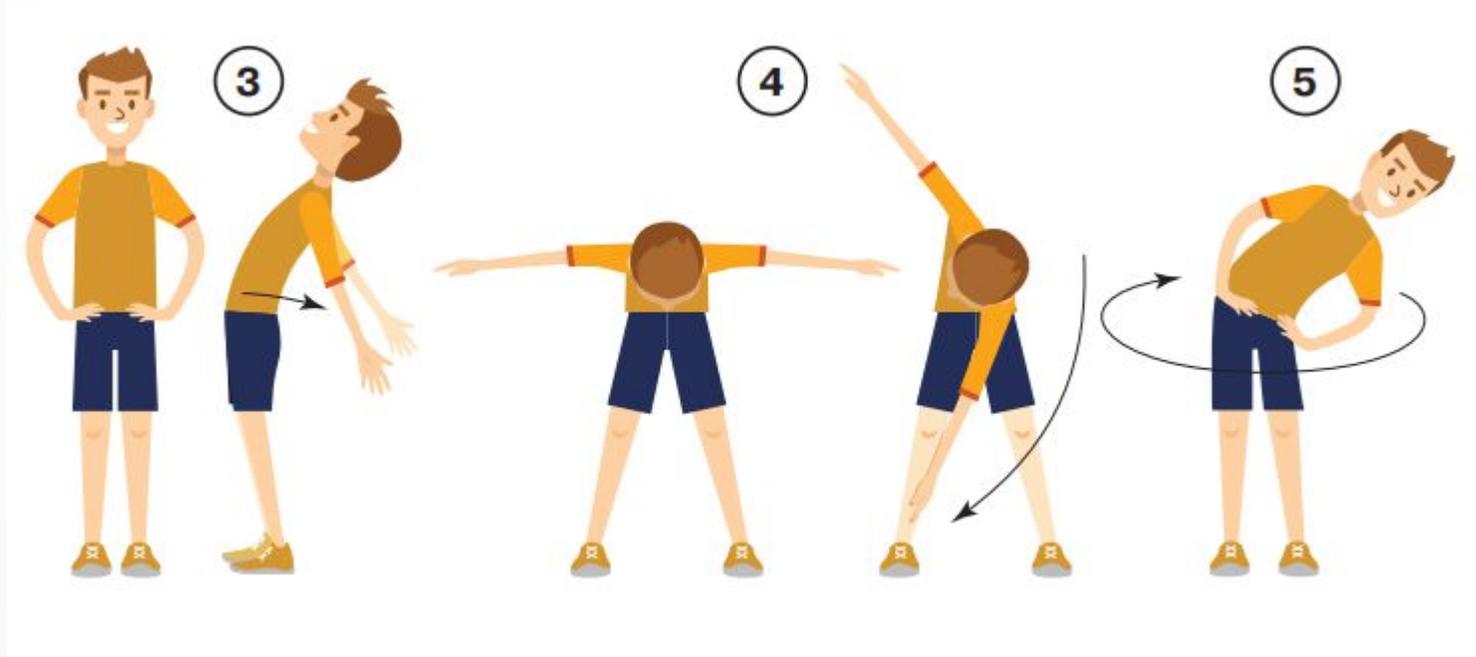
Посмотрим и повторим...

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений.



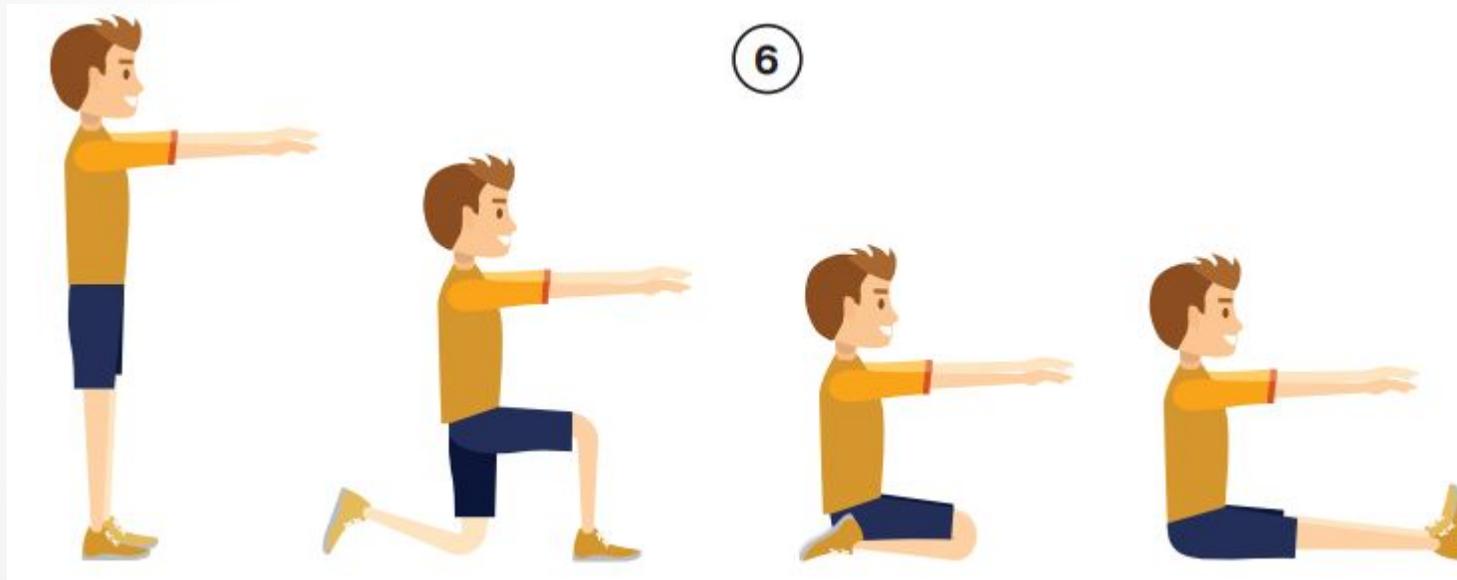
Посмотрим и повторим...

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений.



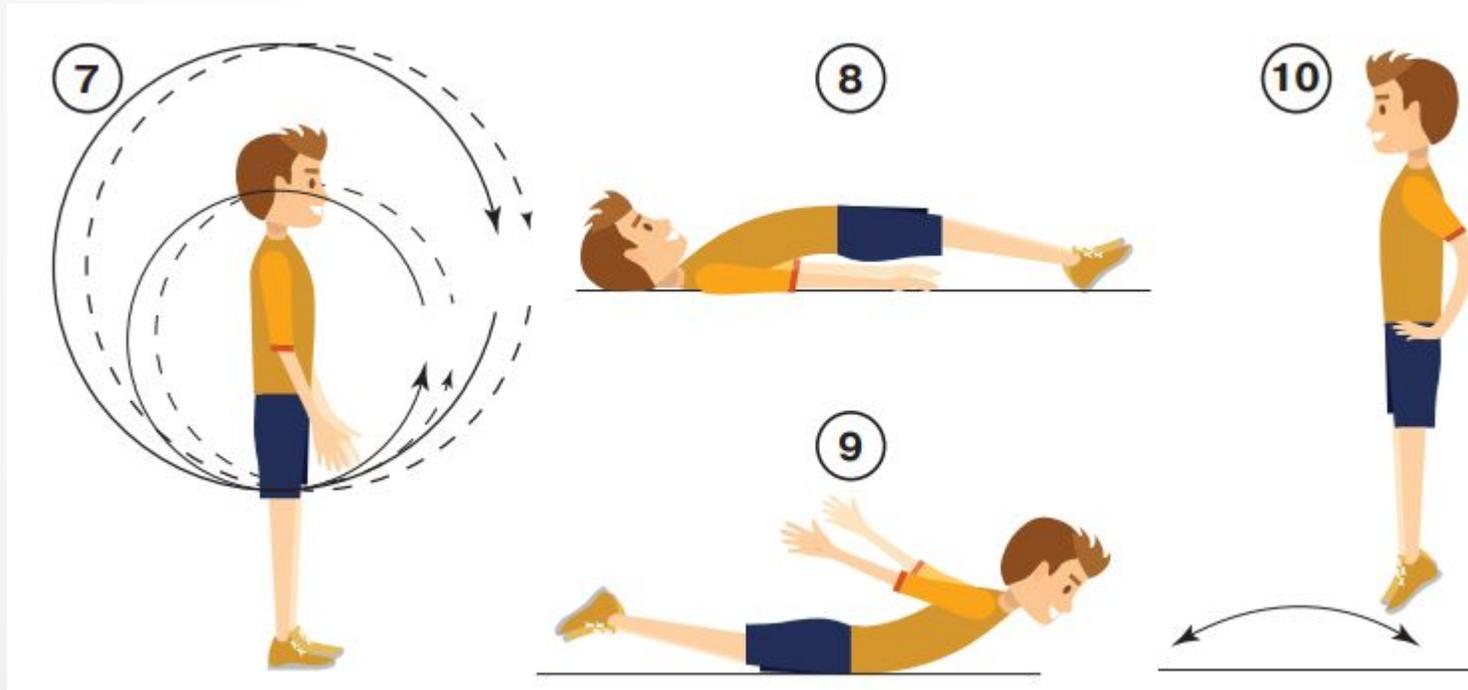
Посмотрим и повторим...

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений.



Посмотрим и повторим...

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений.



Расскажите одноклассникам...

- Возможно, у вас есть собственный комплекс утренней гимнастики. Какие упражнения входят в него?
- Представьте, что вы разговариваете с человеком, ведущим малоподвижный образ жизни, о пользе утренней гимнастики. Какие аргументы вы будете приводить, чтобы у вашего собеседника проснулось желание делать по утрам зарядку?
- Опишите ощущения, возникающие у вас после любимого вида физической активности.

Желаю всем доброго здоровья!

Надеюсь, что

Спорт станет

для вас **нормой жизни!**

