

Тема урока:



**«Физические упражнения  
и  
здоровье человека»**

**Физическое упражнение – это**  
***двигательное действие,***  
***созданное и применяемое***  
***для физического***  
***совершенствования человека.***



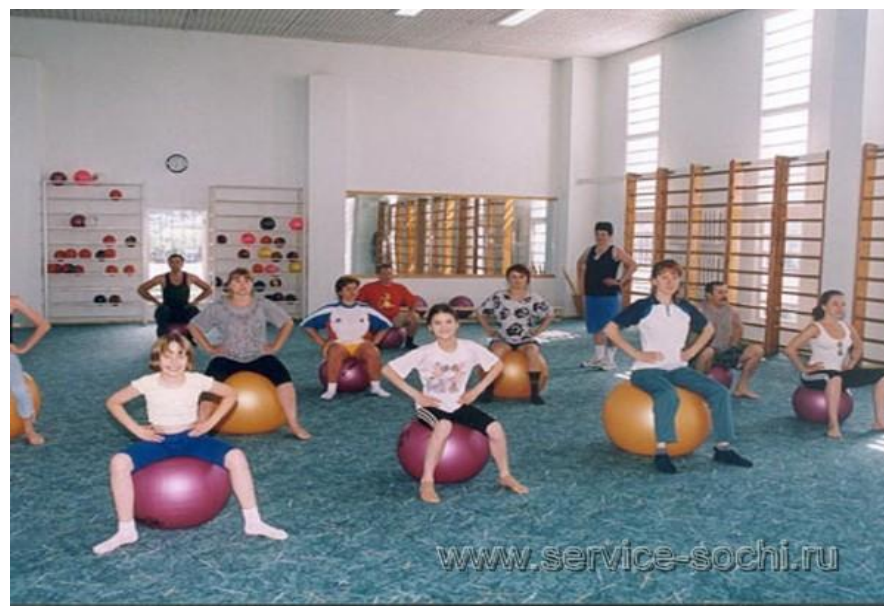
**Здоровье** – это состояние  
наибольшего физического,  
психического и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие заболеваний и  
физических дефектов.

**Осанка** – привычная поза тела человека в вертикальном положении.

**При плохой осанке:**

- 1) движения человека становятся неловкими;**
- 2) внутренние органы смещаются, что приводит к нарушению их деятельности;**
- 3) возникают боли в суставах, мышцах, стопе, пояснице.**

**ЛФК** – это специальные упражнения, подобранные в профилактических целях, при хронических заболеваниях или после тяжёлых травм для реабилитации.





**Валентин Дикунь**  
Заслуженный артист РСФСР,  
доктор медицинских наук.

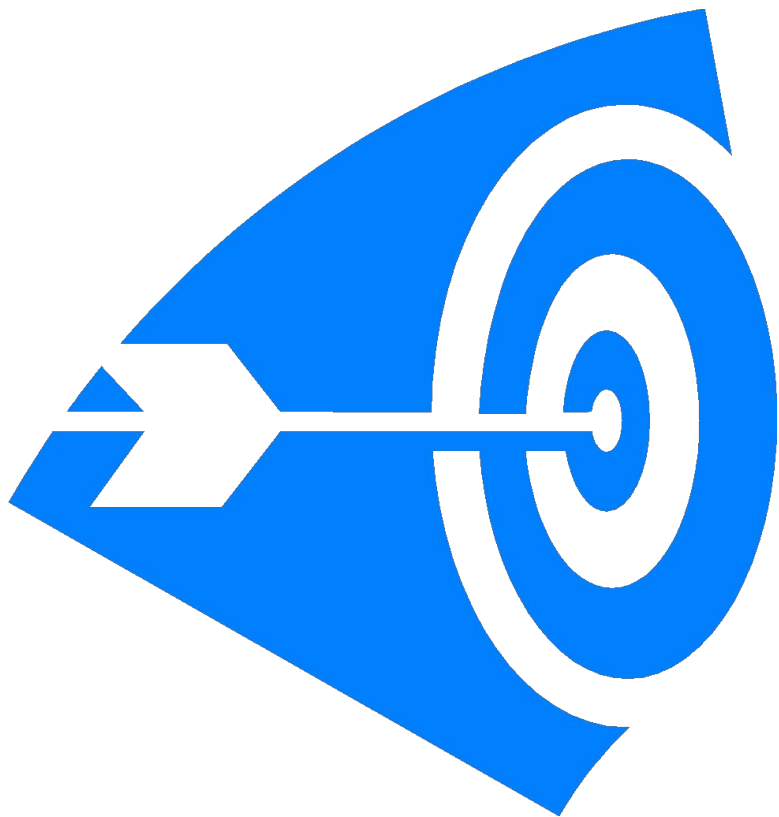


Morozova Tana



***«Не существует безвыходных положений, так как воле нет ограничения».***

***Ю.Власов***

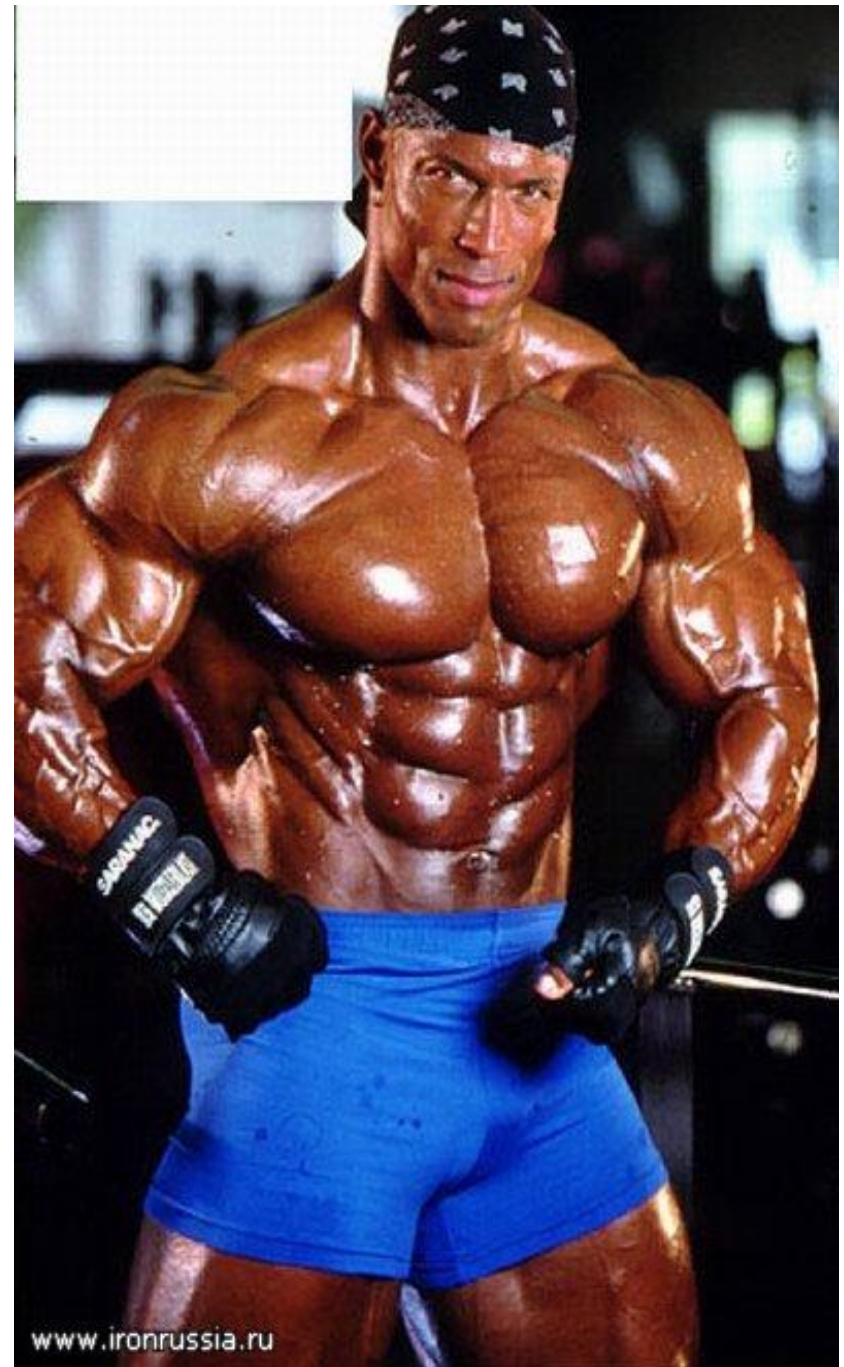




**Атлетическая гимнастика** – это система упражнений с отягощениями.







**«Когда нет здоровья – молчит мудрость,  
Не может расцвести искусство,  
Не играют силы,  
Бесполезно богатство и бессилён разум».**

*Геродот*

