

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.



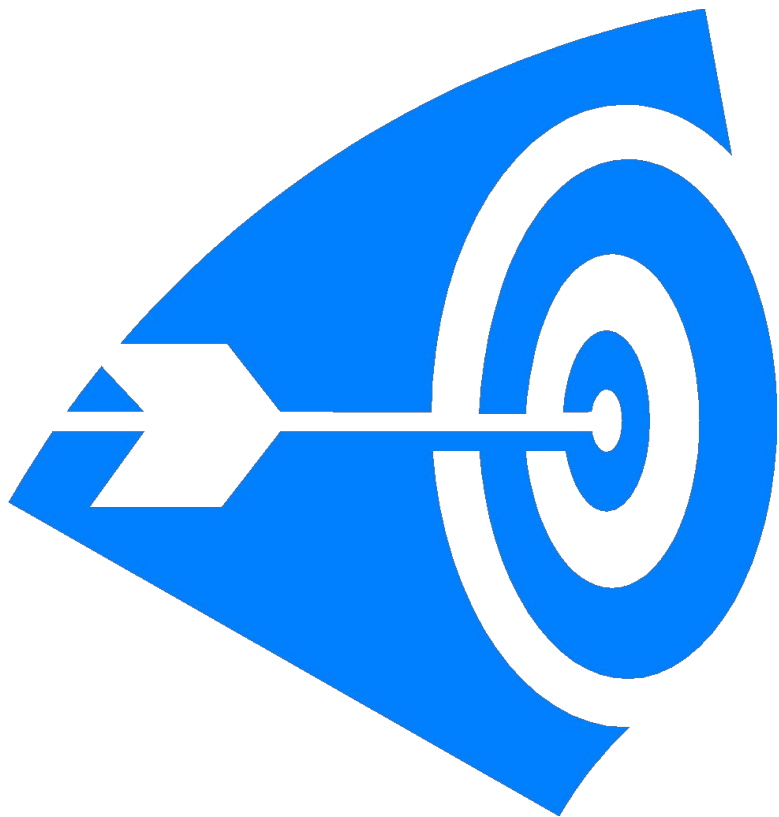


Валентин Дикунь
Заслуженный артист РСФСР,
доктор медицинских наук.



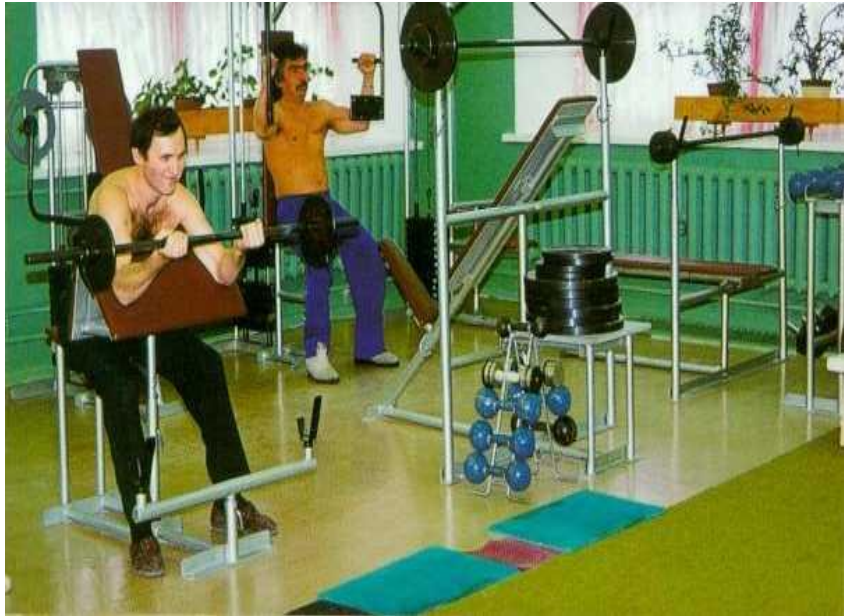
«Не существует безвыходных положений, так как воле нет ограничения».

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

