



Организация
досуга
средствами
физической
культурой

Что такое досуг?

Грубо говоря, это свободное время, когда ты можешь делать, что хочешь. И это время можно провести с пользой не только для себя, но и для своего организма.



- Единственный в мире человек, от которого зависит твой успех – это ты сам.



- Занимаясь физической культурой, мы помогаем нашему организму быть здоровым, телу-красивым, а силе воле-крепкой.

В тёплую погоду полезно играть на улице.

Бег, прыжки, подвижные игры с мячом – это известные нам «ляпки», «догонялки», «классики», «уличный волейбол» и другие игры.



Но не думайте, что зимой-то можно и дома посидеть...

Лыжи, коньки, «снежки», катание на санках и т.д.



ТУРИЗМ



- Туристические походы являются самым интересным и оптимальным способом организации досуга.

Даже простая гимнастика может разнообразить ваш досуг.





- Несмотря на разнообразии различных видов спорта, каждый человек должен выбрать такой вид спорта, который будет влиять не только на его физическое состояние, но и на развитие личности.