

*Значение физической  
активности.  
Закаливание.*



1 Что я делаю для сохранения  
своего здоровья?

2 Чем я наношу вред своему  
здоровью?



# Влияние физической активности на организм человека.

- Развивает все системы организма.
- Улучшает функциональные показатели организма.
- Обеспечивает меньшую подверженность стрессам.
- Повышает работоспособность.
- Улучшает состояние здоровья.



# Принципы оздоровительных физических нагрузок.

- **Принцип** контроля
- **Дозировки и оптимальности**
- **Постепенности**
- **Радости**
- **Систематичности**
- **Полноценного отдыха**





[начать](#)

[назад](#)

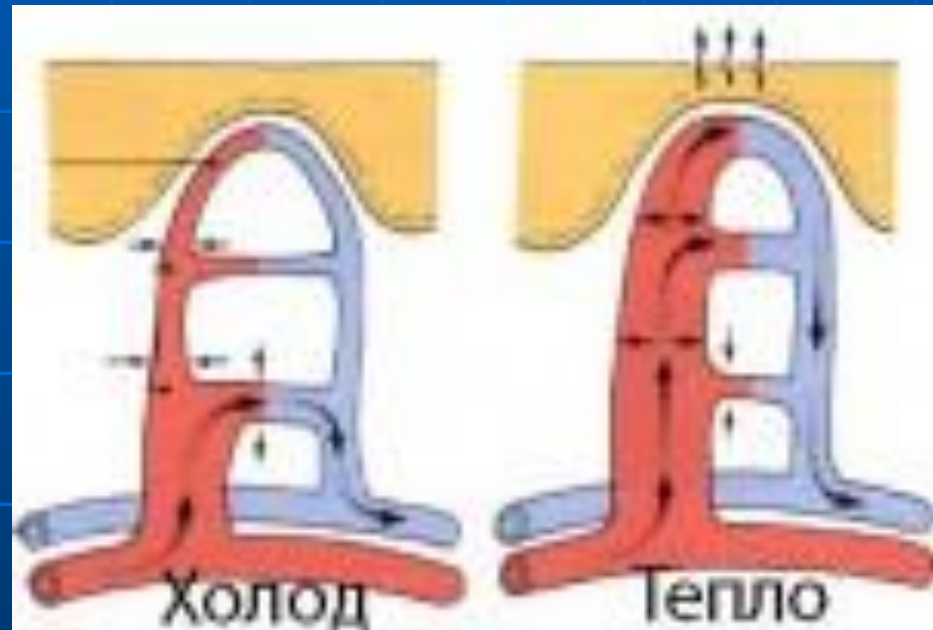
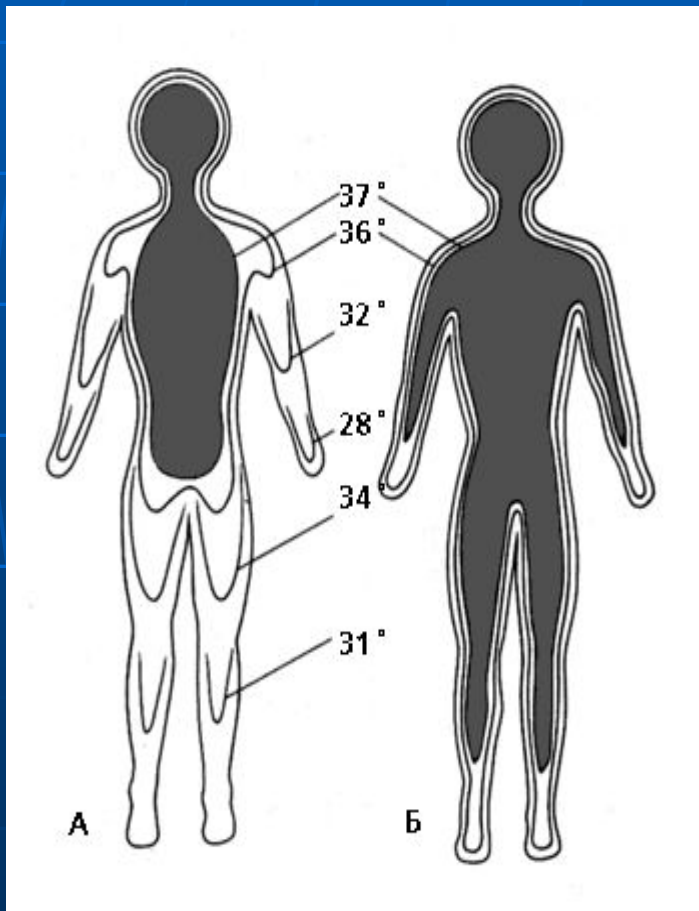
# ГИПОДИНАМИЯ



# Притча «Старик и юноша».



# Физиологический механизм закаливания.



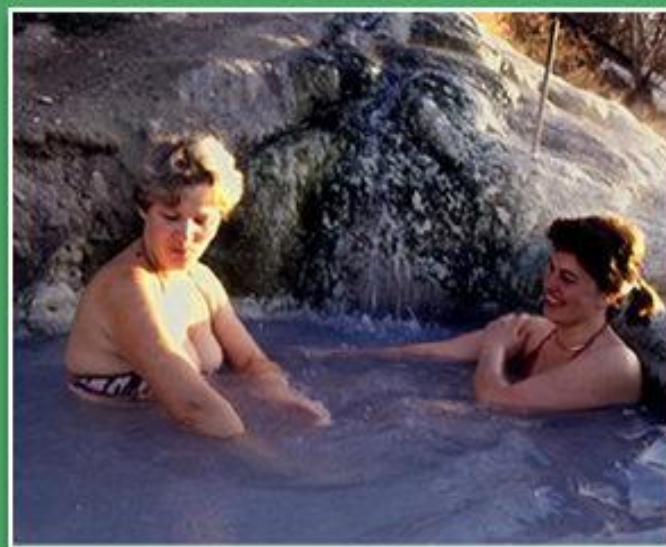
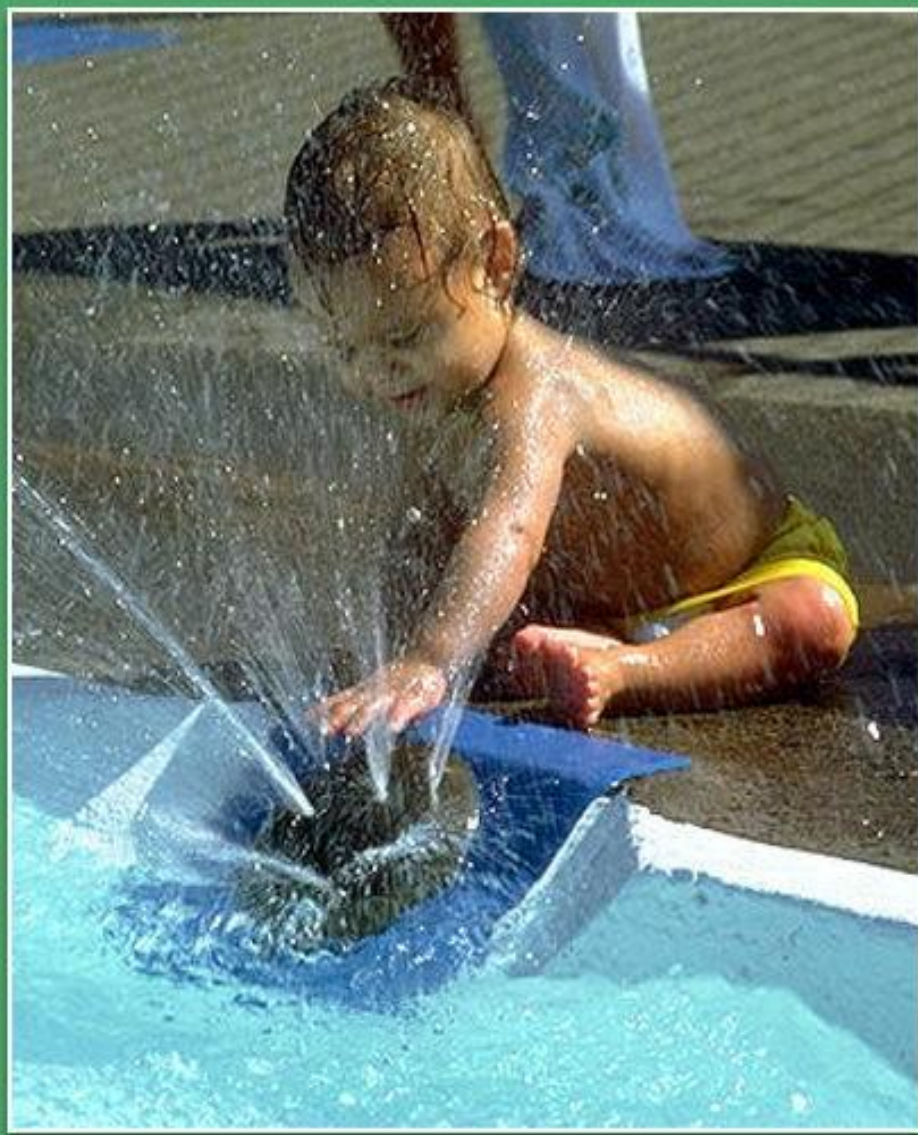


«Что? Где? Когда?»





# ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



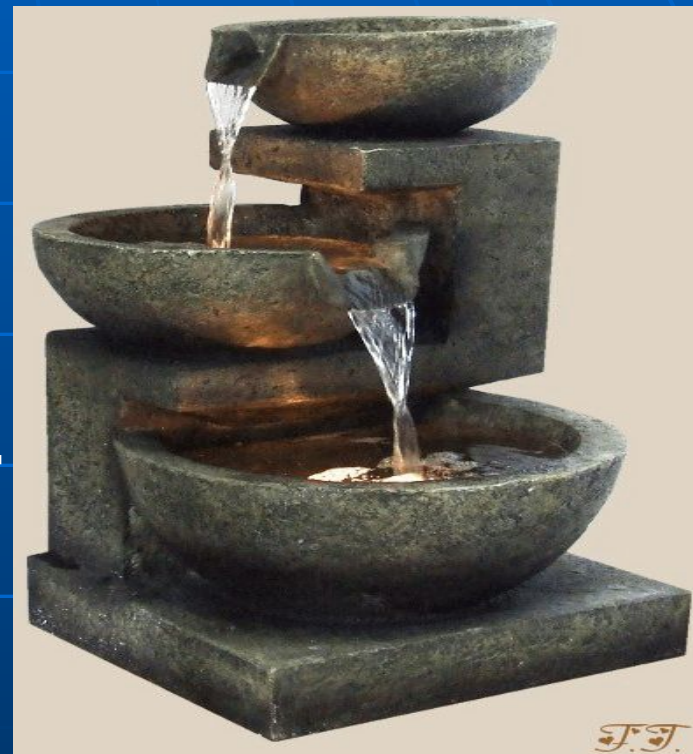
# Составление синквейна.



Решение задач.



- На уроке я узнал...
- Я думаю, что...
- Мне понравилось...
- Мне не понравилось...



Спасибо за урок!

