

*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**





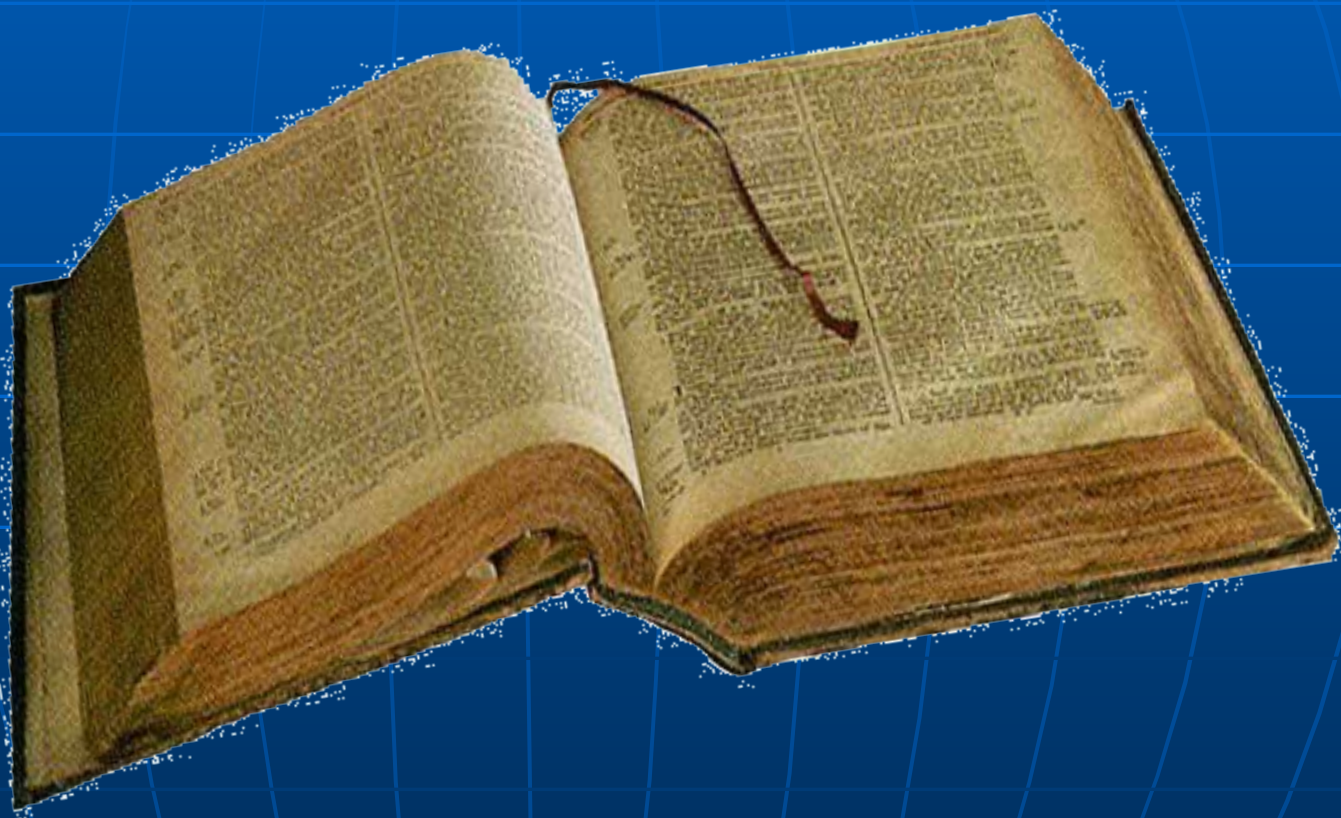
[начать](#)

[назад](#)

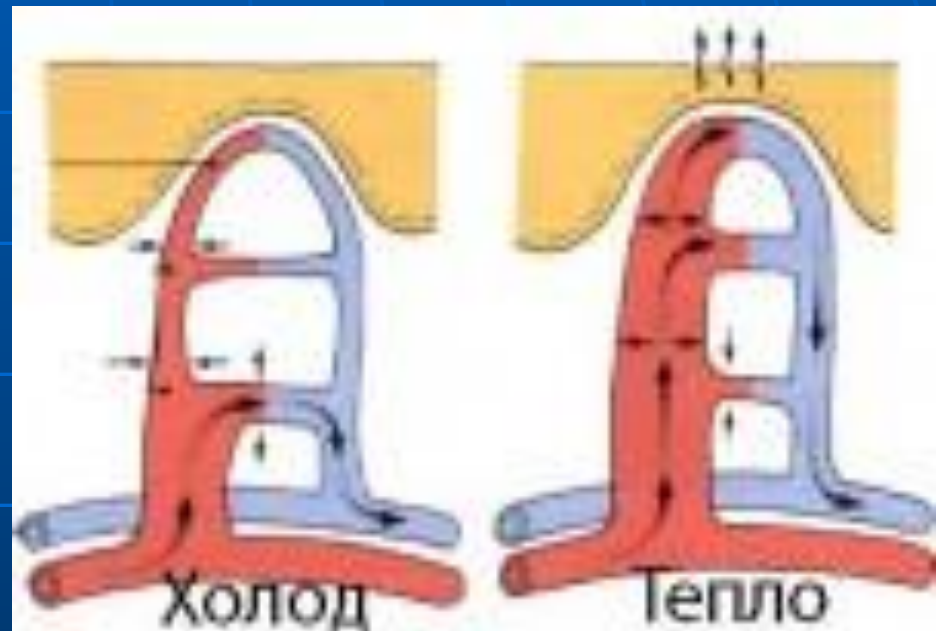
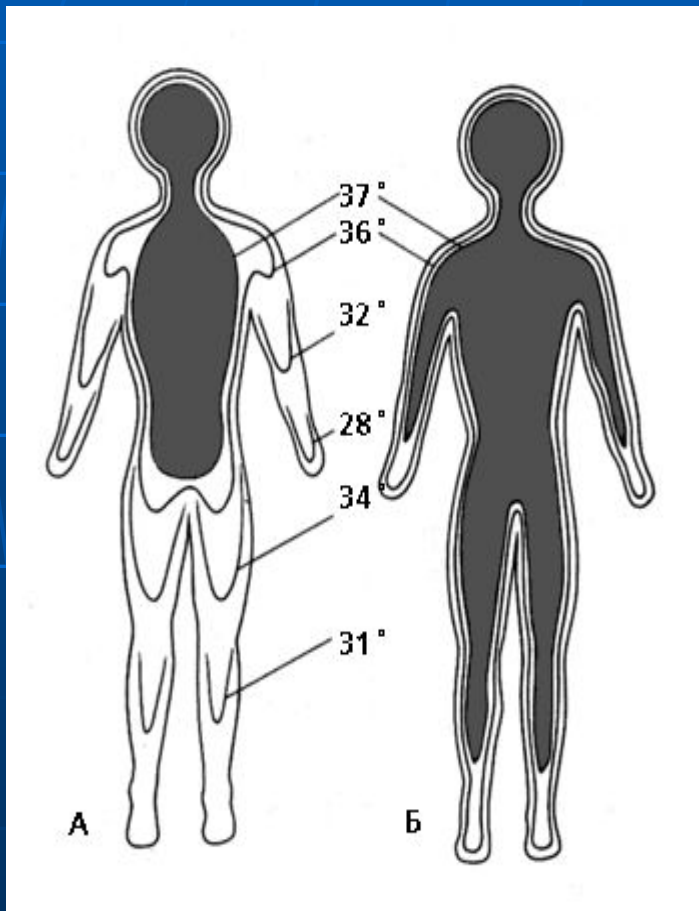
ГИПОДИНАМИЯ



Притча «Старик и юноша».



Физиологический механизм закаливания.

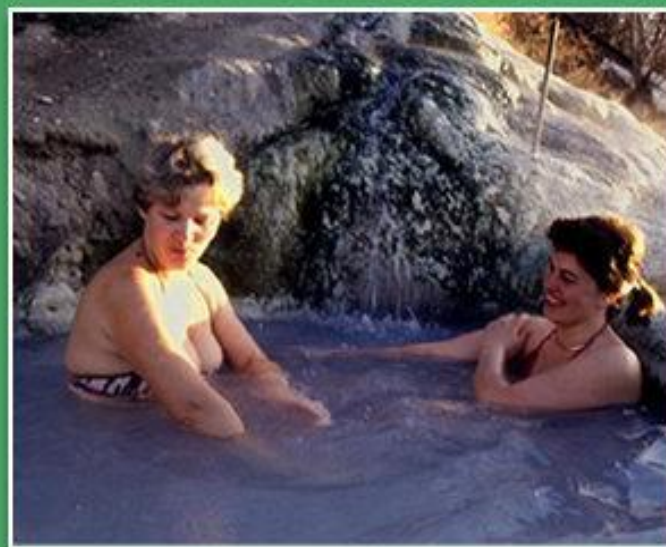
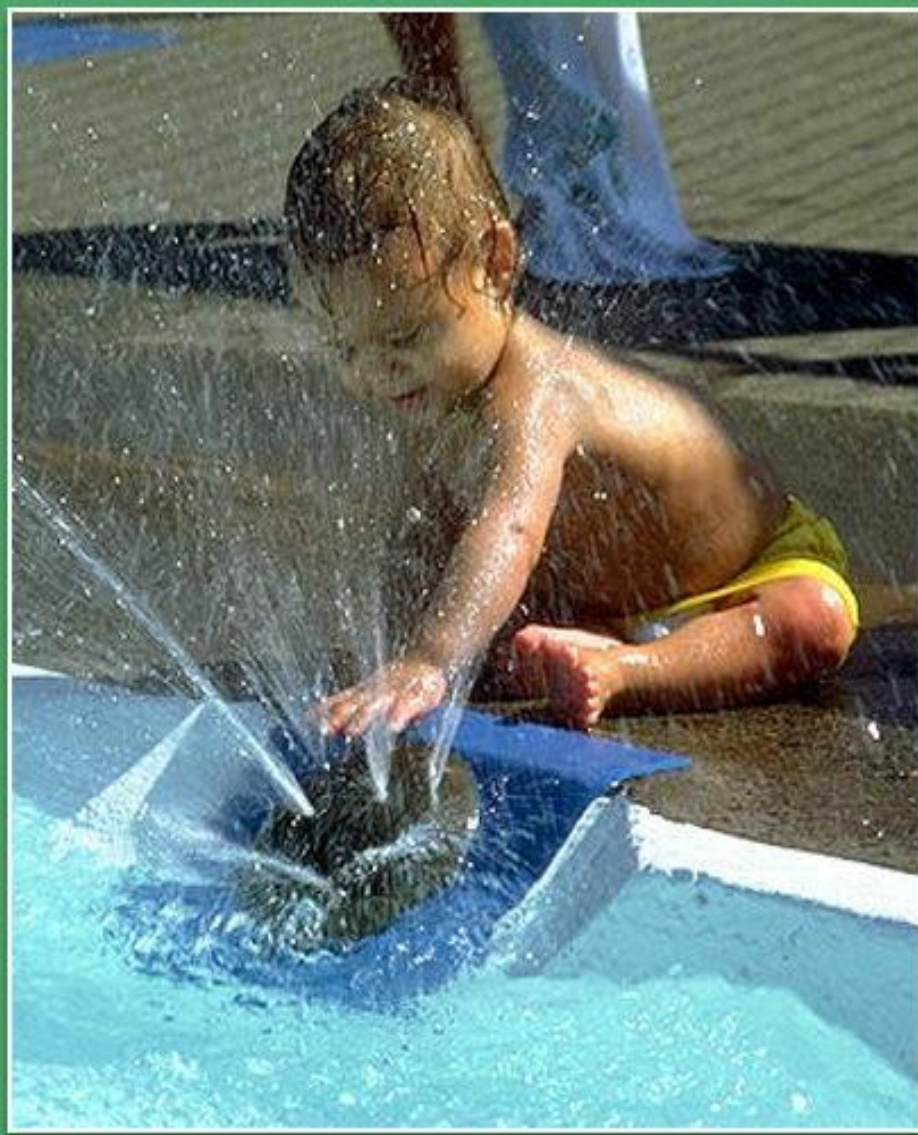


«Что? Где? Когда?»

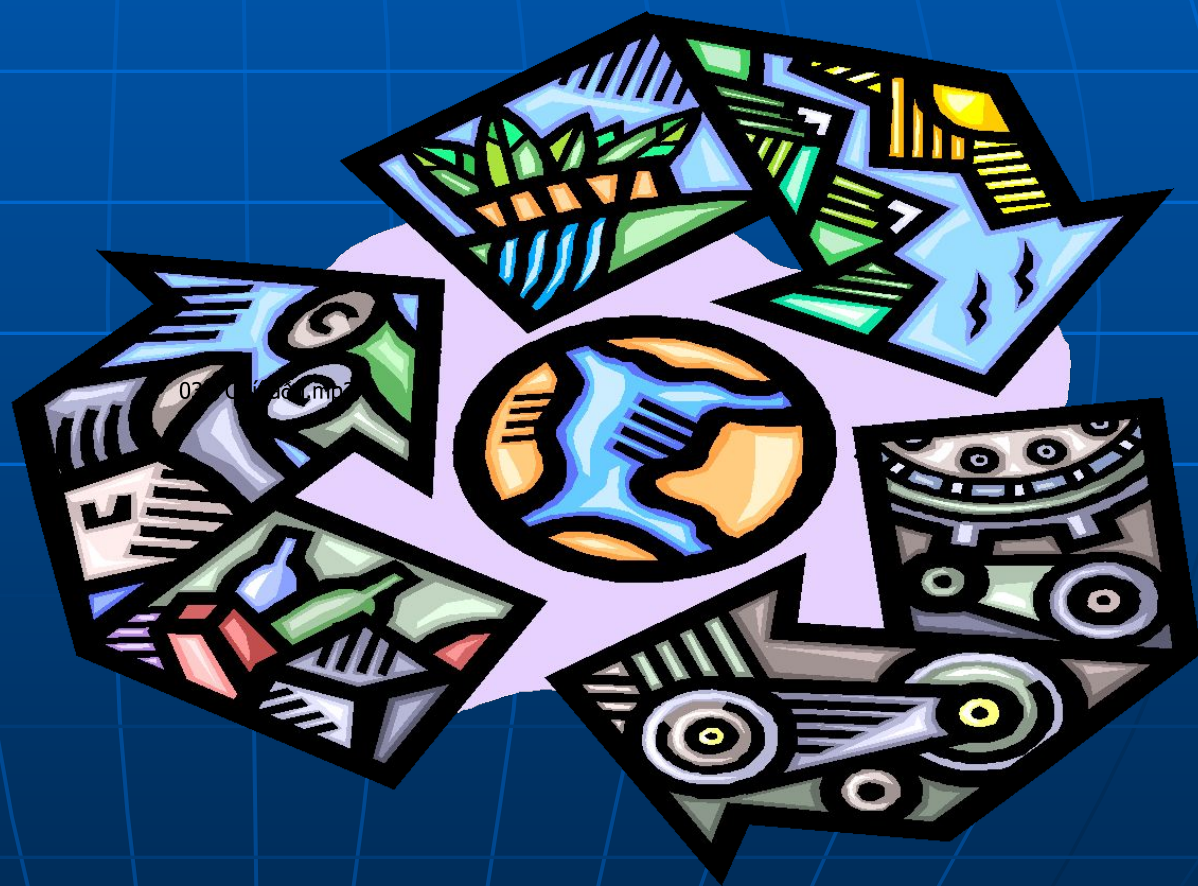




ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



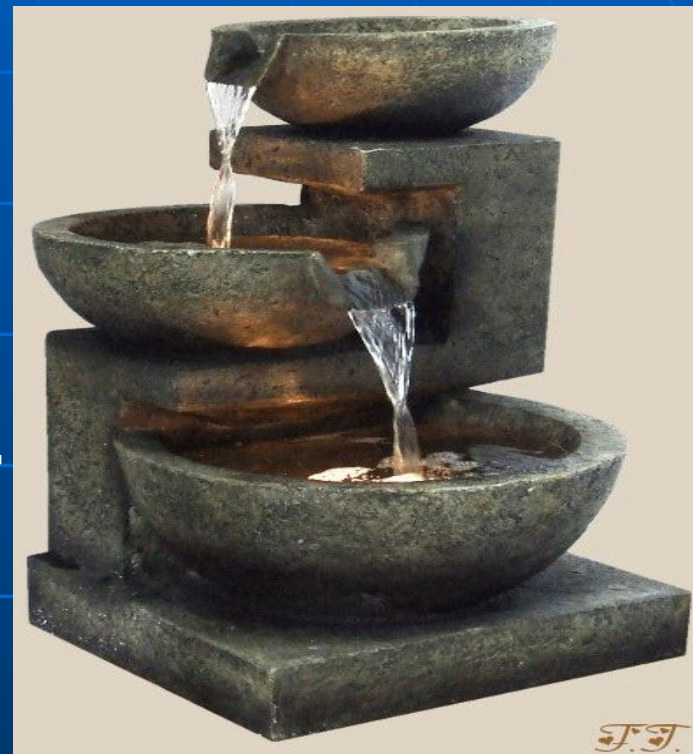
Составление синквейна.



Решение задач.



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



Спасибо за урок!

