

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

Цель: познакомиться с факторами, которые влияют на организм человека при занятии физической культурой.



Физическая культура - неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека.



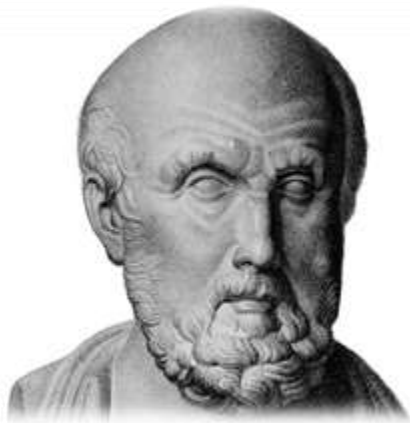
НЕТ ВРЕДНЫМ



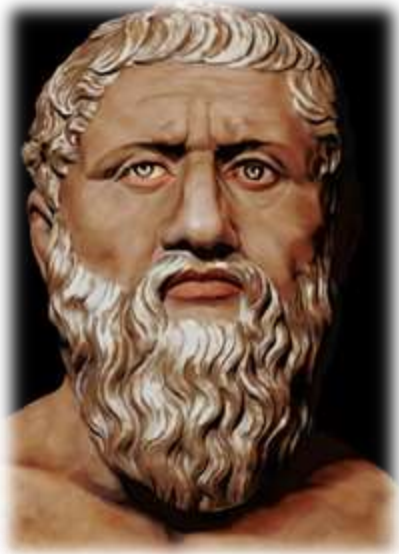
ПРИВЫЧКАМ!

ИЗМЕНИЛАСЬ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ

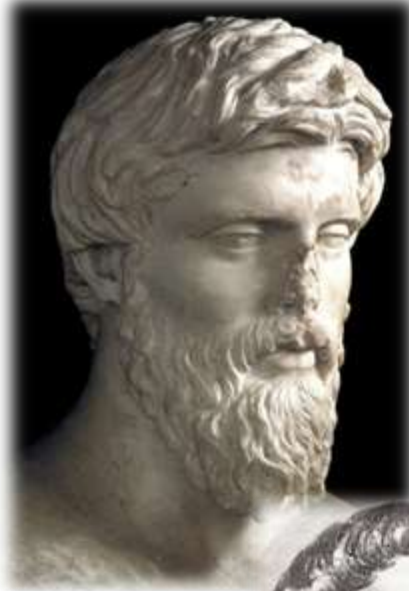




Отец медицины - древнегреческий ученый **Гиппократ**, проживший 104 года, проповедовал, что *для продления жизни необходимы разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки.*



Философ **Платон** утверждал, что *«гимнастика есть целительная часть медицины»*



Греческий писатель и историк **Плутарх** называл *движения «кладовой жизни»*



Римский ученый **Галей**:
«Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений»

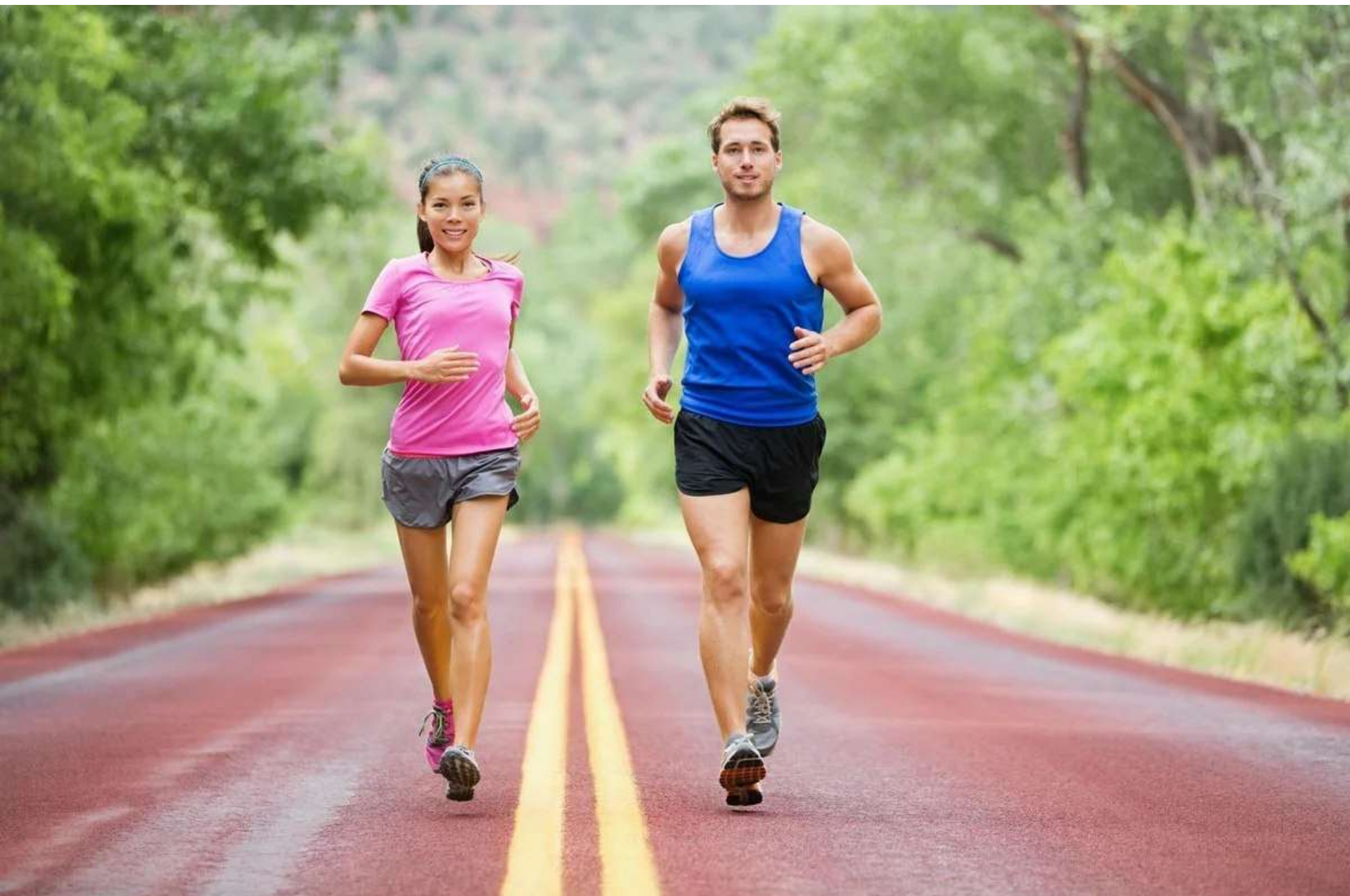
ИЗМЕНЕНИЯ В СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ

- **Сердечно-сосудистая система** обеспечивает циркуляцию крови по организму
- Регулярные занятия спортом:
- улучшают состояние сердечной мышцы, *сердце* становится более сильным и выносливым
- увеличивают эластичность и прочность *сосудов*





БЕГ УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

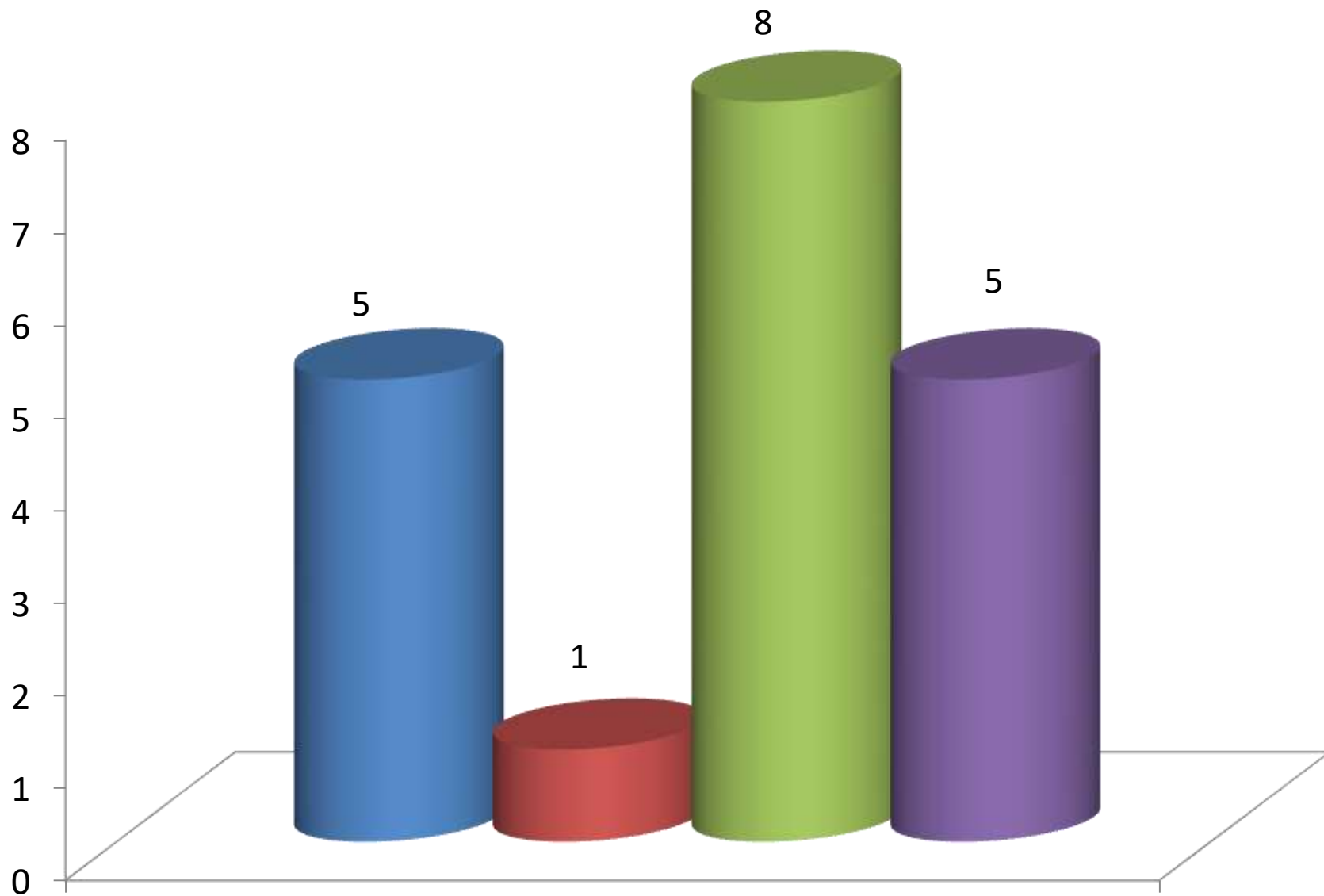


Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.



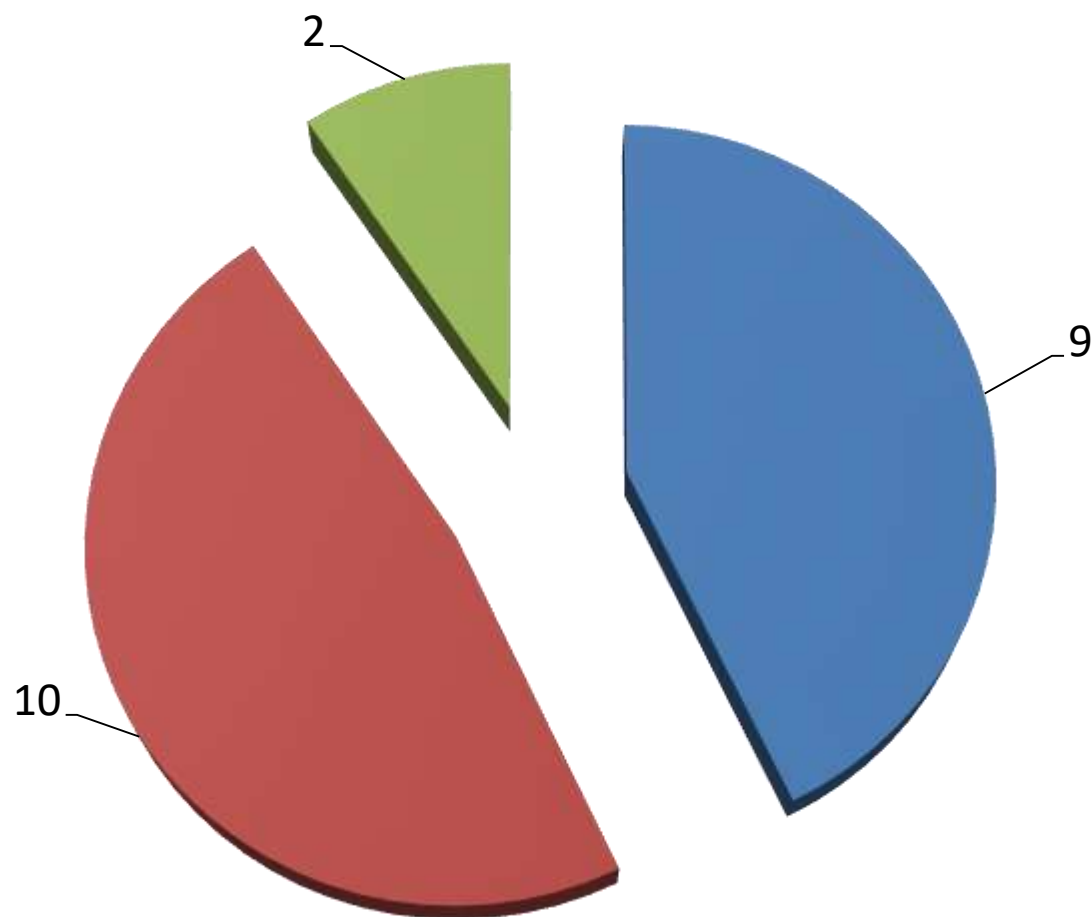
«БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»



делаете ли утром следующее

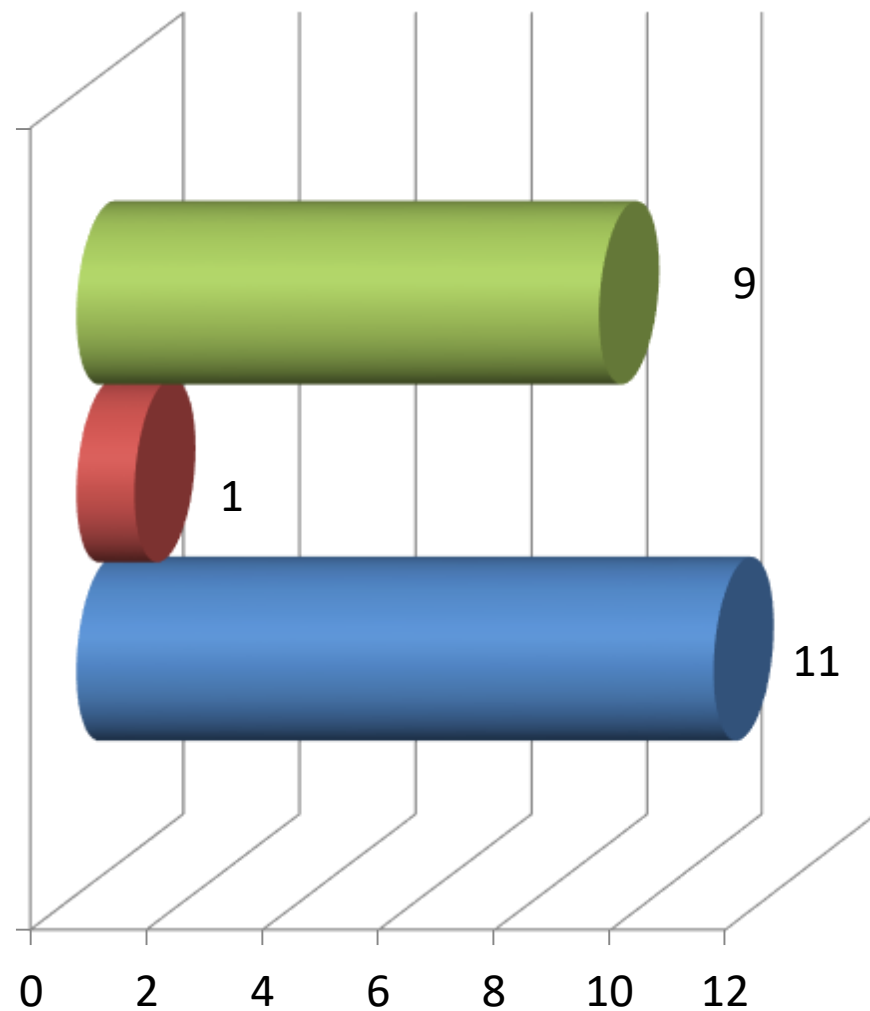
■ зарядку ■ обливание ■ плотный завтрак ■ курение

На уроках ФК вы занимаетесь



■ с полной отдачей ■ без желания ■ лишь бы не ругали

Как долго днем вы бываете на улице, на свежем воздухе?



■ не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу ■ около часа ■ больше 2 часов

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!