

Что такое физическая культура?

Знания о физической культуре 1 класс



Презентацию подготовила:
учитель физической культуры
МОУ Лицей №6 Лаптяну С.Н.

Что такое физическая культура?

Физическая культура - это занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и улучшения физического развития.



Физическая культура включает в себя:

- занятия физическими упражнениями;
- знания о своём организме;
- личной гигиене;
- закаливании;
- режиме дня;
- правильном питании;
- умение применять эти знания в повседневной жизни



Физическая культура помогает человеку:

- укреплять здоровье;
- меньше болеть;
- не пропускать уроки в школе;
- быть выносливым;
- меньше уставать;
- лучше учиться.



Физическая культура:

- поможет твоему организму правильно расти и развиваться;
- иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы;
- хорошую работу внутренних органов;
- хорошее самочувствие;
- бодрое, жизнерадостное настроение.



Физическая культура:

Поможет тебе стать более волевым,
дисциплинированным, смелым, решительным.
Занимаясь спортом, ты найдёшь много хороших
друзей.



Спасибо за внимание!

