

Презентація на тему:

«Природні рухи-як підґрунтя виникнення фізичних вправ»



Довготривалий біг

один із основних фізично розвивальних природних рухів, які повністю оздоровлювали і оздоровлюють.

Тривала ходьба

це основна із

головних природних рухів, які

допомагають у розвитку фізичної

витривалості і фізичного

оздоровлення.



У чому полягає користь бігу?

- ◆ Знижується ризик виникнення серцево-судинних захворювань.
- ◆ Поліпшується робота головного мозку.
- ◆ Зміцнюються м'язи.
- ◆ Поліпшується імунітет.
- ◆ Днем зберігається бадьорий стан і прилив енергії.

Плавання

- ◆ Одне із основних природніх рухів
- ◆ Покращує здоров'я
- ◆ Покращує фізичні здібності
- ◆ Допомагає долати водні перешкоди



Переваги плавання

- ◆ Плавання здатне зняти стрес, заспокоїти і дати заряд енергії людині.
- ◆ Плавання зменшує ризик серцево-судинних захворювань.
- ◆ -Також водні вправи сприяють нормалізації тиску і поліпшенню кровообігу.



Кожен з видів природних рухів зіграв велику роль у розвитку фізичних вправ. Серед основних це тривала ходьба, довготривалий біг, плавання.

Також, ці фізичні вправи мають дуже важливе значення для людини, адже вони мають велику користь для здоров'я.



Дякую за увагу

Презентацію виконав Хруленко Олександр

2016