Уроки теории

****

1. **«Значение физической культуры для всестороннего развития личности».**

Физическая культура - часть общей культуры. Говоря о всесторонне развитом человеке, всегда имеют в виду гармоничное сочетание в его личностных качествах духовного богатства, моральной чистоты и физического совершенства.

В результате занятий физическими упражнениями человек становится более ловким, сильным, выносливым, быстрым, приобретает волевые качества, необходимые в трудовой деятельности.

Занятия физическими упражнениями способствуют развитию настойчивости, смелости, решительности и других волевых качеств.

Коллективные занятия физическими упражнениями воспитывают дружбу, товарищество, взаимовыручку. В процессе этих занятий люди получают также широкий круг знаний о строении и функциях организма, о правилах личной и общественной гигиены. Разучивание различных упражнений требует не только физического напряжения, но и умственного, что способствует развитию мыслительных способностей.

**2**. **« Значение утренней гигиенической гимнастики»**

Многие выдающиеся люди считали физические упражнения обязательными в своём режиме дня.Великий русский физиолог И.П. Павлов до глубокой старости ежедневно делал утреннюю гигиеническую гимнастику. Он прожил 87 лет и до самой смерти трудился, был бодрым.

Многолетнее наблюдения врачей подтверждают огромную пользу утренней гимнастики, если выполняет её систематически, а не то случая к случаю. Она – обязательное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, воспитания воли. На первый взгляд, такое утверждение может показаться странным. Ведь на утреннюю гигиеническую гимнастику отводиться всего 10 – 15 мин., да и упражнения выполняются сравнительно простые. Однако она может решить сразу несколько задач.

1. Во время сна организм человека отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойно, дыхание

1. замедленное, обмен веществ понижен. В момент пробуждения не хочется резко двигаться, появляется желание потянуться, глубоко вздохнуть. Чтобы полностью включить организм в работу, и необходимо проделать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, которую часто называют зарядкой, поскольку несколько выполненных упражнений заряжают человека энергией и бодростью на предстоящий день.
2. Упражнения утренней гигиенической гимнастики способствуют росту физической подготовленности. Если человек твёрд в своих решениях, уверен в достижении цели , если он без пропусков будет выполнять утром комплекс физических упражнений, через некоторое время он обязательно заметит, что мышцы его наливаются силой, движения становятся быстрыми и уверенными.
3. Утренняя гимнастика способствует формированию правильной осанки.
4. Утренняя гимнастика содействует воспитанию воли.

Использование Онлайн тестов , опросов и кроссвордов.

https://onlinetestpad.com/