

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Ты узнал немного об Олимпийских играх — о большом спорте, о высших достижениях атлетов.

Сейчас поговорим о **физической культуре**, которая необходима каждому человеку.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своём организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье. Те ребята, которые дружат с физкультурой, меньше болеют, а значит, реже пропускают уроки в школе. Они более выносливы, меньше устают, лучше учатся.

Физическая культура поможет твоему организму правильно расти и развиваться.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих всё это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

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

ТВОЙ ОРГАНИЗМ



Чтобы занятия физкультурой и спортом принесли тебе только пользу, нужно знать свой организм.



Рассмотри внимательно рисунки. Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.

Основные части тела человека

