

**Проект
«Физкультура
в моей жизни»**

Автор проекта: Митяев Глеб Сергеевич

Руководитель проекта: Мачихина Наталия Алексеевна

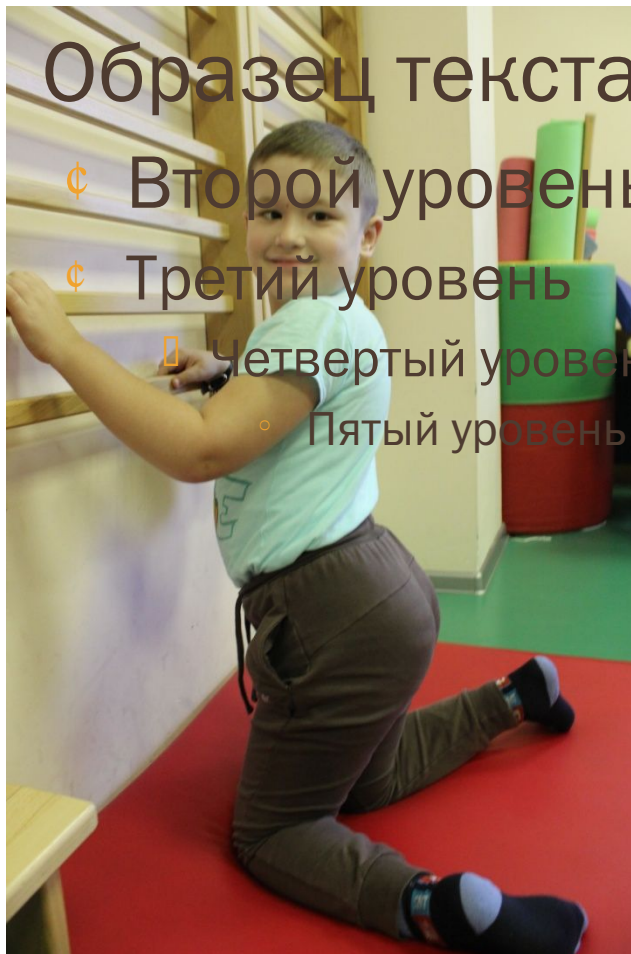
Цель проекта: рассказать о роли физкультуры в жизни человека на своем примере, об улучшении качества жизни при занятии физкультурой.

Тип проекта: практико-ориентированный, индивидуальный.

Проектный продукт: рекомендации для занятий физкультурой.

1. Физкультура – каждодневный труд

- « Образец текста
 - ¢ Второй уровень
 - ¢ Третий уровень
 - ▢ Четвертый уровень
 - ° Пятый уровень



2. Лечебная физкультура



3. Рекомендации для занятий физкультурой

1. Приступая к занятиям, необходимо посоветоваться со специалистом или врачом.
2. Заниматься ежедневно по 15-30 минут или не реже 2-3 раз в неделю по 45-90 минут.
3. Заниматься можно за 30-40 минут до еды или через 2 часа после принятия пищи.
4. Перед ходьбой или бегом выполнить несколько гимнастических упражнений. Это подготовит организм к нагрузке.
5. Начинать с минимальных нагрузок и увеличивать их постепенно.

3. Рекомендации для занятий физкультурой

6. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, дышать равномерно, спокойно.
7. Одежда должна соответствовать характеру занятий и погодным условиям, быть удобной и не стеснять движений.
8. При появлении болевых ощущений – выполнить несколько дыхательных упражнений или упражнения на расслабление мышц.
9. В конце занятия выполнить несколько лёгких упражнений. Принять тёплый душ.
10. Необходимо вести дневник самоконтроля.

**Будьте здоровы
и
занимайтесь физкультурой!**