Наочна карта для самостійної роботи по оздоровчим системам для впливу на розвиток, корегування здоров'я учнів.

Виконав: керівник фізичного виховання Нікітенко О.М.

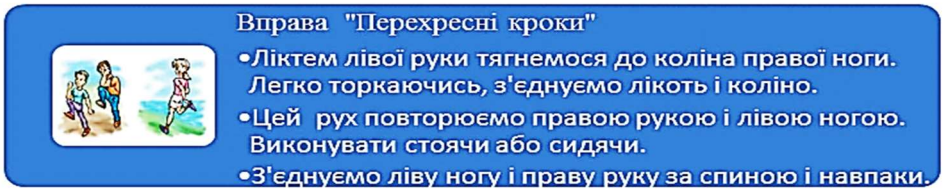
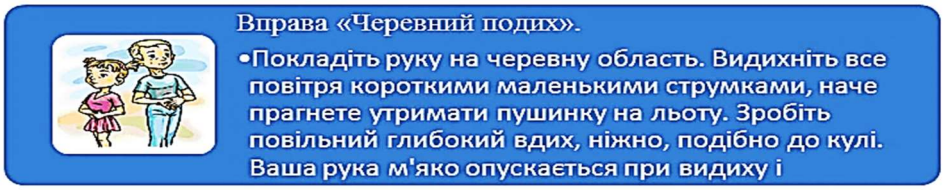
Наочна картка для самостійної роботи учнів.

Інструкція для учнів:

☺ Оберіть ведучого (капітана).
☺ Займіть безпечну зону активності.
☺ За карткою виконайте вправи
☺ Навчи цим вправам своїх друзів.

Перехід до наступної картки робіть за сигналом або командою вчителя

Оздоровча система «Пол і Гейл Деннисон. Гімнастика мозку»

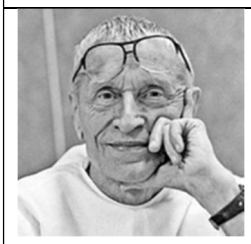
ФОТО	ПРО АВТОРА
	Програма «Гімнастика мозку» була розроблена у 1970-х роках американським доктором Полом Деннісоном. Деннісон розробив систему швидких, простих, специфічних рухів, що приносять користь кожному незалежно від його проблеми.
Мета	вправи які активізують повноцінну діяльність розуму і тіла, допомагають керувати своїм емоційним, фізичним та розумовим життям. Під впливом гімнастики мозку в організмі наступають самі різні позитивні структурні й функціональні зміни.
ВПРАВИ	  
ДОЗУВАННЯ	Кожну вправу робити не більше 1 хвилини!

Наочна картка для самостійної роботи учнів.

Інструкція для учнів:

- ☺ Оберіть ведучого (капітана).
- ☺ Займіть безпечну зону активності.
- ☺ За карткою виконайте вправи
- ☺ Навчи цим вправам своїх друзів.
- ☺ Перехід до наступної картки робіть за сигналом або командою вчителя

Оздоровча система М. Амосова

ФОТО	ПРО АВТОРА
	Хірург-кардіолог. «***система оздоровлення організму - Це один з головних способів продовження життя»*** Винайшов систему «обмежень і навантажень» і власний комплекс вправ, ефективність якого доводить його яскраве, насичене і довге життя. Гімнастика Амосова називається «1000 рухів»
МЕТА	боротьба з гіподинамією і проблемами зі здоров'ям, перш за все, хребта.
ВПРАВИ	
ДОЗУВАННЯ	Початок 10 рухів у максимальному темпі, щотижня добавляючи по 10 рухів

Наочна картка для самостійної роботи учнів.

Інструкція для учнів:

- ☺ Оберіть ведучого (капітана).
- ☺ Займіть безпечну зону активності.
- ☺ За карткою виконайте вправи
- ☺ Навчи цим вправам своїх друзів.
- ☺ Перехід до наступної картки робіть за сигналом або командою вчителя

Оздоровча система Пола Брега

ФОТО	ПРО АВТОРА
	Все життя він присвятив вивченню здорового способу життя, а завдяки його системі оздоровлення допоміг багатьом людям позбутися від різних захворювань і тим самим продовжити їх молодість.
МЕТА	зберегти своє здоров'я і продовжити молодість можна і самостійно у себе вдома
ВПРАВИ	
ДОЗУВАННЯ	Кожну вправу виконувати 2 – 12 разів, кожен день