

Движение – лучшее лекарство

Разработала
учитель биологии высшей категории
ФГКОУ «СОШ № 151»
г. Оленегорска – 2, Мурманской области
Дягилева О.Ю.

**Движение может
заменить лекарство, но
никакое лекарство не
может заменить
движения**

Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



**Что такое
ГИПОДИНАМИЯ
?**

Гиподинами

я

т.е. "малоподвижность: отсутствие регулярных, грамотных физических нагрузок, укрепляющих организм в целом, поддерживающих работоспособность и хорошее самочувствие, лёгкость в теле и достаточную подвижность суставов, эластичность связок и мышечный тонус.

Симптомы гиподинамии

- Чувство усталости, слабость;
- Снижение умственной и физической работоспособности;
- Быстрая утомляемость;
- Учащенность сердцебиения и пульса;
- Бессонница ночью и сонливость днем;
- Раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии;
- Снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита.

**Влияние
гиподинамии
на
системы органов
человека**

Опорно – двигательная система



Сердечно – сосудистая система



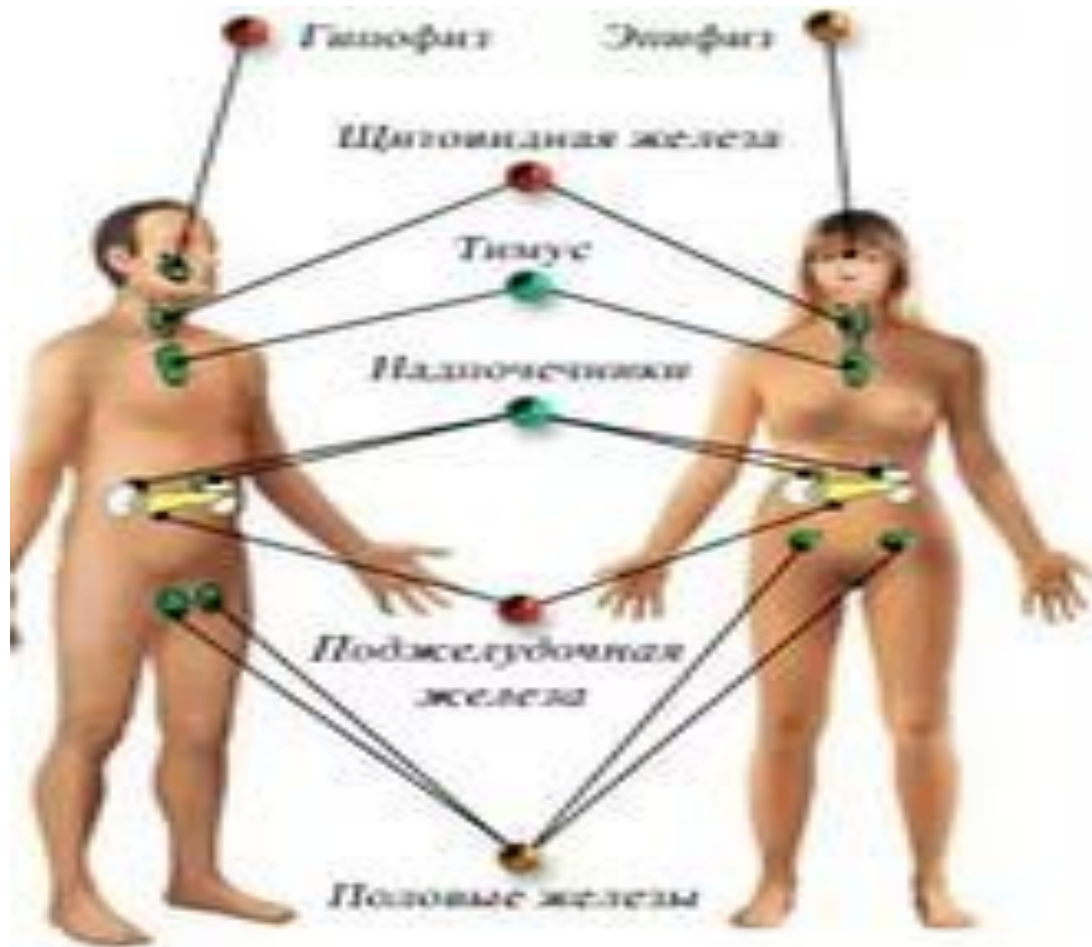
Дыхательная система



Пищеварительная система



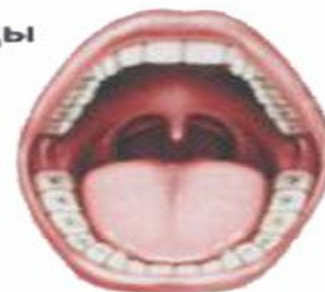
Эндокринная система





вилочковая
железа

гланды

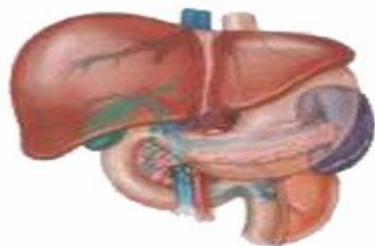


лимфоузлы

селезенка



печень



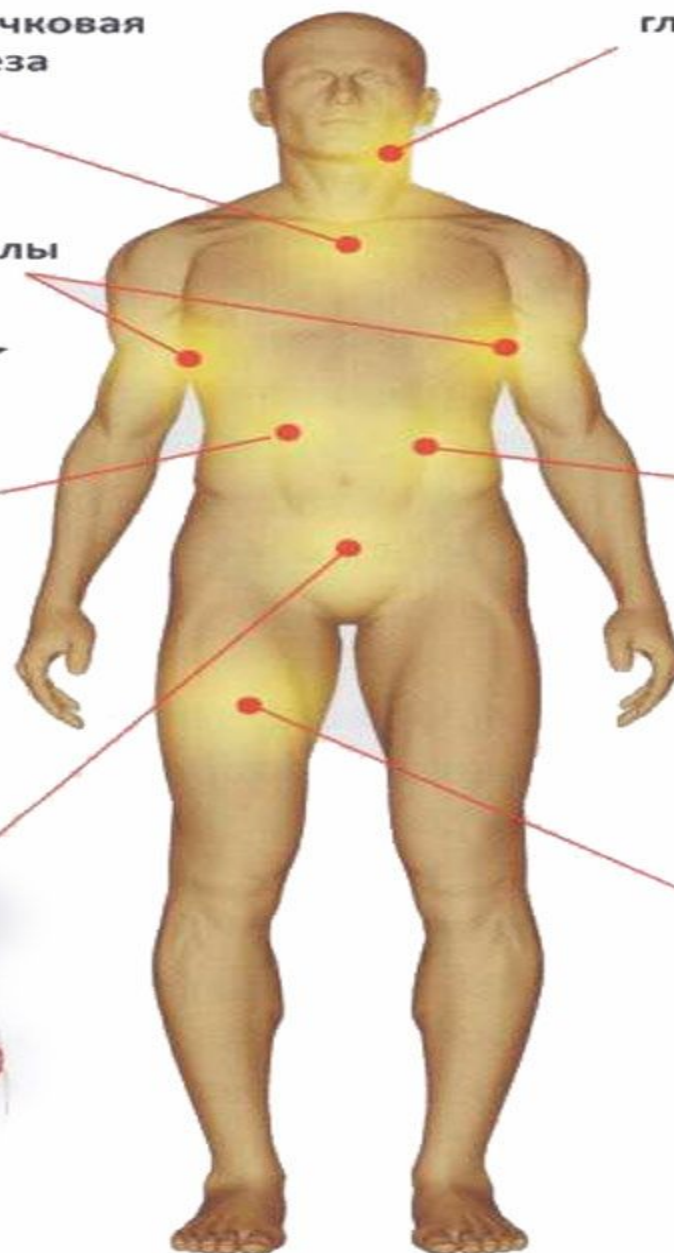
кишечник



КОСТНЫЙ
МОЗГ

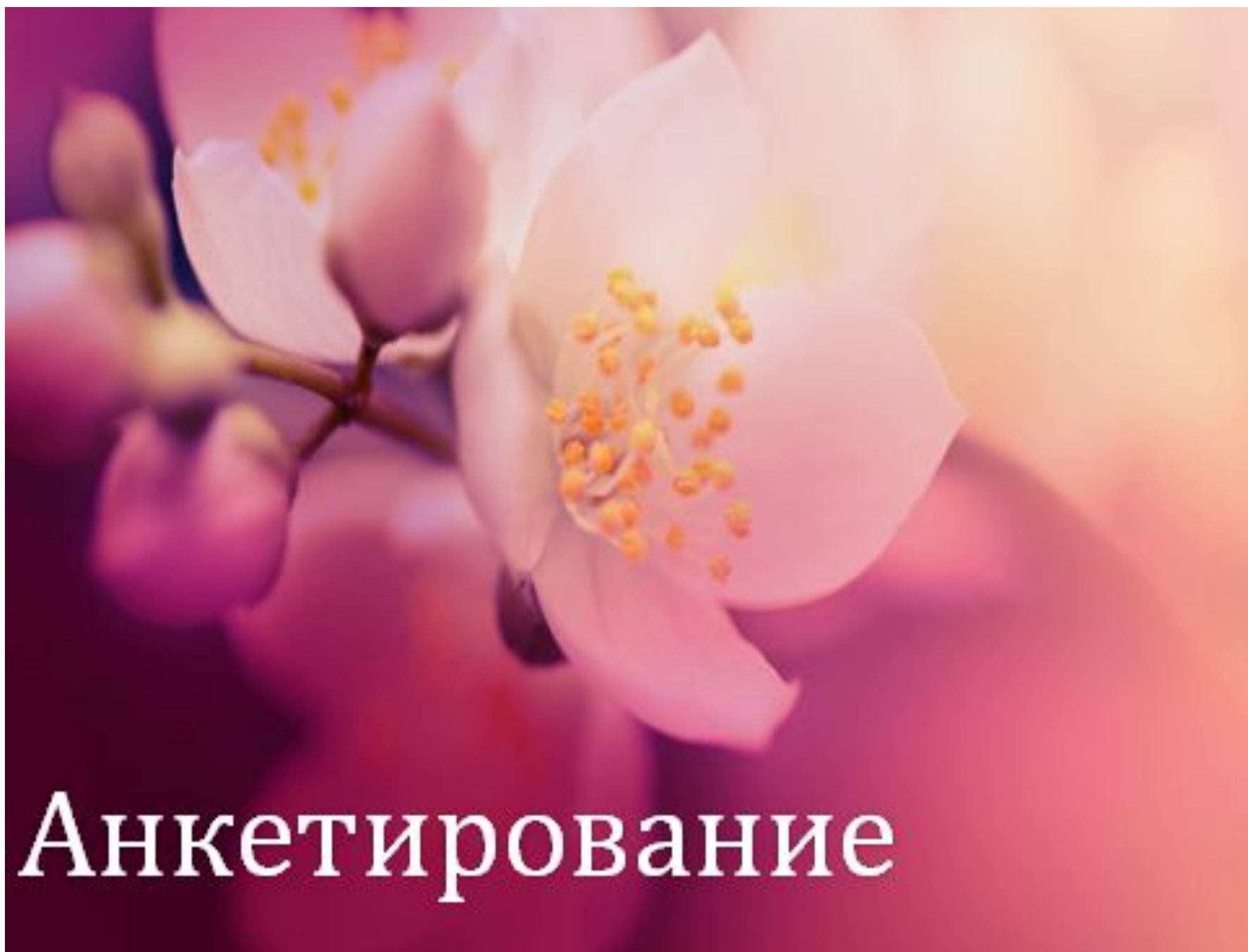


органы иммунной системы человека



Нервная система

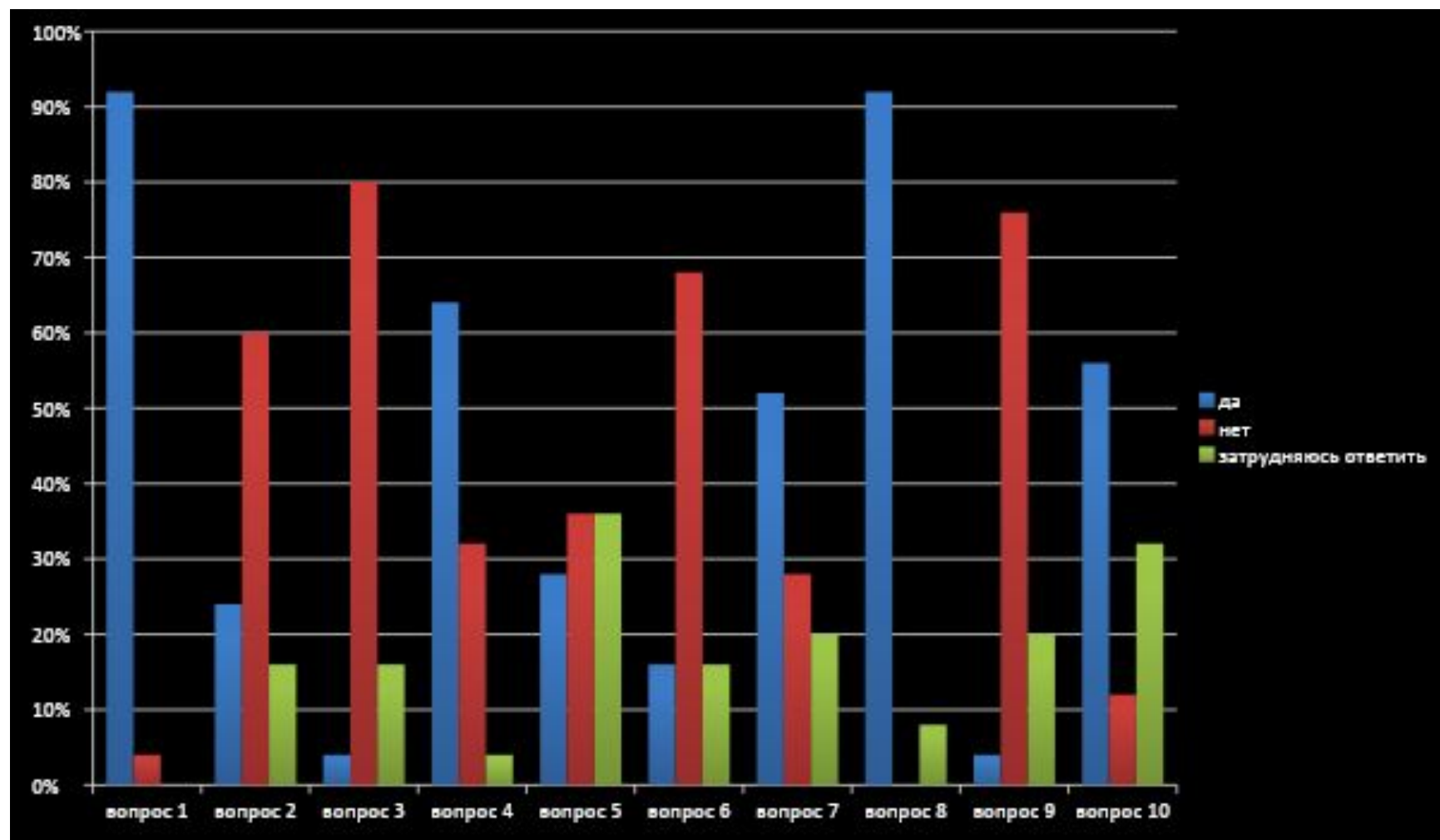




Анкетирование

Вопросы

- ❖ 1.Нравится ли вам уроки физкультуры ?
- ❖ 2.Появляются ли у вас болезненные ощущения в мышцах после уроков физкультуры ?
- ❖ 3.Появляются ли у вас головные боли после уроков физкультуры ?
- ❖ 4.Посещаете ли вы спортивные секции ?
- ❖ 5.Увлекаетесь ли вы бегом ?
- ❖ 6.Есть ли у вас боль в спине, пояснице после уроков физкультуры ?
- ❖ 7.Занимаются ли ваши родители спортом ?
- ❖ 8.Согласны ли вы с выражением «Активное движение – признак здорового образа жизни»
- ❖ 9.Хотели бы вы что бы урок физкультуры не являлся школьным предметом ?
- ❖ 10.Свяжите ли вы дальнейшую жизнь со спортом ?



**Можно
ли
победить
гиподинамию
?**

Рекомендации

- 1. Идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции. Попробуйте ежедневно увеличивать свои физические нагрузки.**
- 2. Если у вас есть возможность завести собаку, то это отличный способ привести свой организм в порядок.**
- 3. Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию техники.**
- 4. Соблюдайте полноценное и режимное питание, правильно составленный распорядок дня.**
- 5. Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение – это жизнь!**

Вывод

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

«Если ручка двери часто движется - она не ржавеет. Так и человек, если он много двигается - он не болеет»

Хуа То



