

# Основы здорового образа жизни

Презентация выполнена ученицей 8Б класса МОУ СОШ № 12 г.Томска Зыряновой Ириной

Руководитель Борисова Людмила Викторовна,  
преподаватель-организатор ОБЖ

# Содержание

- Основы здорового образа жизни
- Как влияют физические упражнения и занятия спортом на развитие растущего организма?
- Влияние занятий спортом на физические качества человека
- Какие физические качества надо иметь для обеспечения хорошего уровня здоровья
- Скоростные качества
- Силовые качества
- Выносливость
- Гибкость
- В чём заключается принцип закаливания?
- Какие существуют виды закаливания?
- Какие природные факторы используют для закаливания?
- Русская баня – в чем заключается закаливающий эффект?
- Купание(плаванье)- закаливающая и укрепляющая процедура.

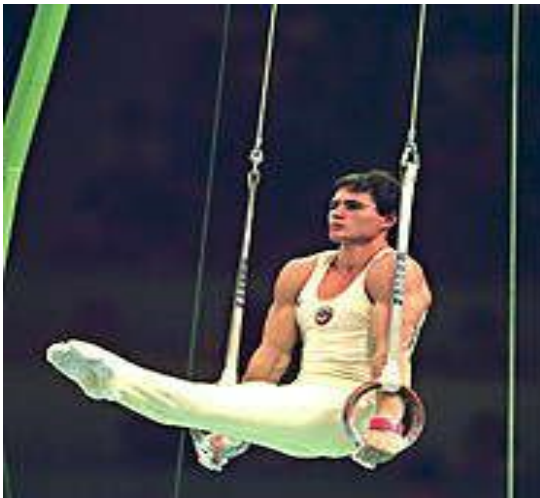
# Как влияют физические упражнения и занятия спортом на развитие растущего организма?

- Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций ЦНС : на силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов.
- Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, становится оптимальным артериальное давление
- Во время мышечной работы улучшается вентиляция лёгких. Происходит расправление лёгких.
- Физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.
- У крепкого, закалённого человека увеличивается умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к заболеваниям

# Влияние занятий спортом на физические качества человека

Вид занятий	Влияние занятий на развитие физических качеств		
	выносливость	гибкость	сила
<i>Плавание</i>	****	****	****
<i>Гребля</i>	****	**	****
<i>Дзюдо</i>	****	**	****
<i>Велосипед</i>	****	**	***
<i>Гимнастика</i>	**	****	***
<i>Футбол</i>	***	***	****
<i>Ходьба</i>	**	*	*
<i>Бег</i>	****	**	**
<i>Бадминтон</i>	**	***	**
<i>Теннис</i>	**	***	**
<i>Поднятие тяжестей</i>	*	*	****
<p>**** <u>Отличный эффект</u></p> <p>*** <u>Очень хороший эффект</u></p> <p>** <u>Некоторый эффект</u></p> <p>* <u>Без ощутимого эффекта</u></p>			

# Какие физические качества надо иметь для обеспечения хорошего уровня здоровья



- Силовые качества
- Выносливость
- Гибкость
- Скоростные качества

# Скоростные качества

- Способы развития быстроты - упражнения , требующие энергичных двигательных реакций, большой скорости и частоты выполнения движений



# Силовые качества

- **Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему благодаря мышечным усилиям.
- **Разновидности силовых качеств:**
  1. статическая сила
  2. жимовая сила
  3. скоростная динамическая сила
  4. «взрывная» сила
  5. амортизационная сила
- **Силовые упр. с внешним сопротивлением:** с тяжестями, с сопротивлением упругих предметов(эспандеров), с преодолением сопротивления внеш. среды.
- **Упр. с преодолением массы собственного тела:**  
гимнастическими, легкоатлетическими .

# Выносливость

- **Выносливость** - способность поддерживать заданную необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы
- Для ее развития наиболее полезны ходьба, бег, лыжи, плавание и др.

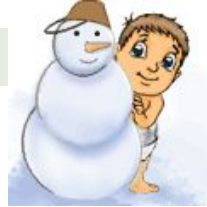




# Гибкость



- Развитие гибкости – развитие св-в опорно-двигательного аппарата чел-ка по расширению пределов движения отдельных звеньев организма.
- Упр., направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, вращений, махов, наклонов и поворотов.



# В чём заключается принцип закаливания?

- **Закаливание** - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет.
- **Если хочешь быть здоров - закаляйся!**  
Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, а так же способствует повышению физической и умственной работоспособности.

## Какие существуют виды закаливания?

Закаливание бывает общим и местным. При общем раздражитель действует на всю поверхность тела. При местном закаливании воздействию подвергаются ограниченные участки тела.

# Какие природные факторы используют для закаливания?

- **Закаливание воздухом.** В зависимости о тепловых ощущений воздушные ванны бывают тепловые (выше 22 градусов), безразличные(21 – 22 градуса), прохладные (17 – 20 градусов), умеренно холодные (9-16 градусов), холодные(0 - 8), очень холодные (ниже 0 градусов).
- **Солнечные ванны.** Солнце. Его целебная сила известна всем. Ни одно живое существо не будет нормально развиваться без солнечных лучей, а закаливание солнечными лучами повышает устойчивость детского организма к простудным заболеваниям и инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции, обеспечивает тренировку и успешное функционирование механизмов терморегуляции.
- **Закаливание водой.** Вода - прекрасное закаливающие средство, т.к. она совмещает охлаждающие, нагревающие и мех-е св-ва.
- *Виды Методы закаливания водой.*
- Закаливание носоглотки
- Обливание стоп
- Ножные ванны
- Контрастные ножные ванны
- Хождение босиком
- Обтирание
- Обливание водой
- Душ
- Купание в открытых водоёмах
- Баня

# Русская баня – в чем заключается закаливающий эффект?



Эффект зависит от температуры и влажности воздуха в бани и от длительности пребывания в ней. Её закаливающий эффект заключается в многократном воздействии на организм контрастных температур.

# Купание(плаванье)- закаливающая и укрепляющая процедура.



Купание в открытых водоёмах эффективное средство закаливания, т.к. на организм одновременно действуют три фактора: солнце, воздух, вода.

Плавание оказывает отличный эффект на развитие гибкости, выносливости, силы.