

**Проектно-поисковая деятельность взрослых с детьми по ознакомлению со спортом как средство развития здоровьесберегающего поведения.**



- В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения ( ВОЗ) говорится , что здоровье- это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
- Лыжи – отличный вариант для закалки, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности.

- **Здоровьесберегающее поведение** – является внутренняя мотивация, потребность, стимул вести здоровый образ жизни.
- Мотивация – побуждение к действию, способность выполнять свои потребности, обусловленное его собственным желанием.
- Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.
- **Главным фактором здоровья** выступает поведение, направленное на его сбережение, укрепление, улучшение, ведение здоровый образ жизни!

- Применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.
- Рекомендуются упражнения на выносливость.
- Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса.
- В настоящее время специальная подготовка является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

# КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## 1 УПРАЖНЕНИЕ

медленные наклоны головы вперед-назад-влево-вправо



исходное положение



наклон головы вперед



наклон головы назад



наклон головы влево



наклон головы вправо

## 2 УПРАЖНЕНИЕ

вращательные движения головой в левую и правую стороны



исходное положение



вращение головой влево



вращение головой вправо

## 3 УПРАЖНЕНИЕ

вращательные движения плечами вперед-назад



исходное положение



вращение плечами вперед



вращение плечами назад

## 4 УПРАЖНЕНИЕ

рывки руками поочередно



исходное положение



смена рук



исходное положение



рывки локтями



махи руками с поворотом корпуса влево



махи руками с поворотом корпуса вправо

## 7 УПРАЖНЕНИЕ

скрещивание рук поочередно "ножницы"



исходное положение



правая рука заходит над левой



левая рука заходит над правой

## 8 УПРАЖНЕНИЕ

круговые движения нижней частью туловища влево-вправо



исходное положение



вращение влево



вращение вправо

## 9 УПРАЖНЕНИЕ

наклоны вперед-назад



исходное положение



наклон вперед с касанием носков ног



наклон назад руки вытянуты вверх

## 9 УПРАЖНЕНИЕ

наклоны влево-вправо



исходное положение



наклон вправо левую руку занести за голову



наклон влево правую руку занести за голову

## 10 УПРАЖНЕНИЕ

поднятие рук через стороны вверх (вдох)  
опускание рук через стороны вниз (выдох)



исходное положение



поднятие рук через стороны вверх (вдох)



опускание рук через стороны вниз (выдох)





## Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств

Выносливость. В спортивной практике различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную. Выносливость характеризует способность спортсмена в течение максимального длительного времени выполнять динамическую работу заданного характера и интенсивности.



Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей.

# Осанка.

Рис. 2-А

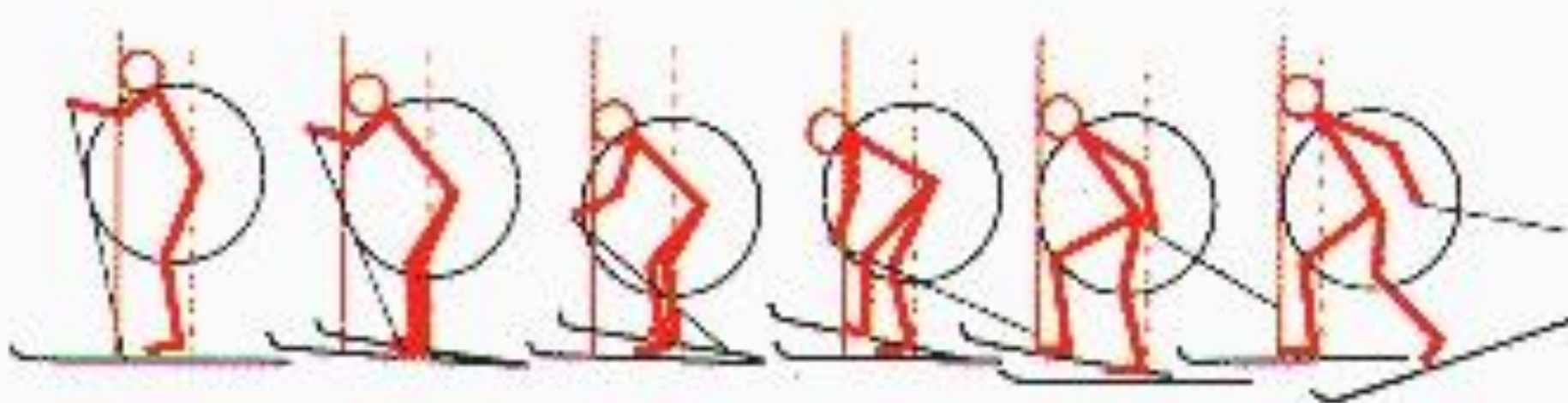
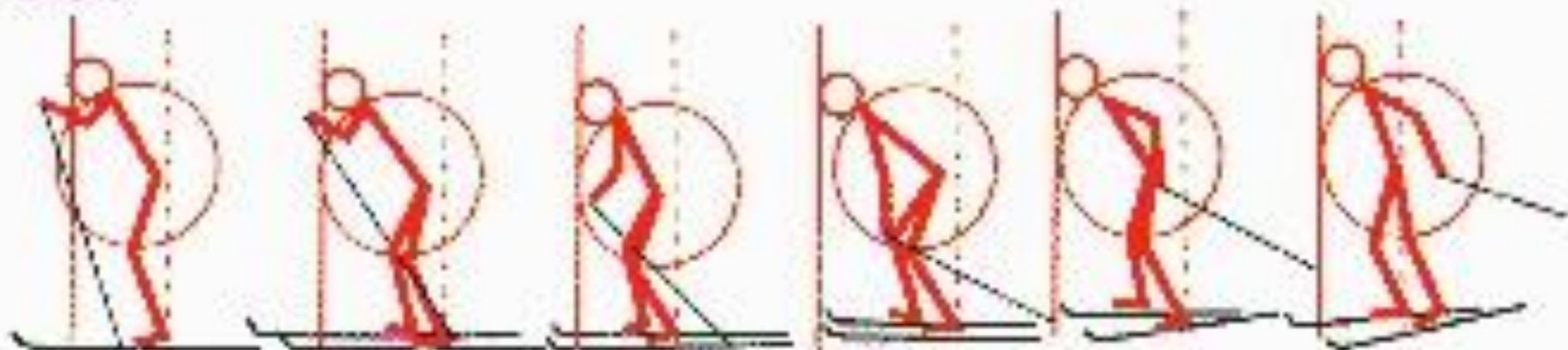


Рис. 2-Б





# Упражнения для развития выносливости

## Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.





Физическое качество –

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

- **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо длительную деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)




# Что такое пульс.

## Что такое пульс?

С помощью стетоскопа можно услышать, как стучит сердце. Правильнее сказать, как стучат (ритмично открываются и закрываются) клапаны аорты и легочной вены. Регулярное сердцебиение создает ударную волну, продолжающуюся в сосудах. Она и называется пульсом. Как правило, на протяжении всей жизни человека его сердце пульсирует в среднем с частотой 70 ударов в минуту.



Возраст	Удары пульса в мин.
0	135
1	120
5	95
10	85
с 25	70



Лучше всего прощупывается артериальный пульс в области лучевой

# Лыжник-гонщик.



# Лыжный спорт- это...

- лыжное двоеборье,
- лыжные гонки,
- прыжки с трамплина,
- сноуборд,
- фристайл,
- биатлон,
- горнолыжный спорт.



# Лыжное двоеборье



# Лыжные гонки.





# Прыжки с трамплина.



# Сноуборд.





# Фристайл.



# Биатлон.





# Горнолыжный спорт.

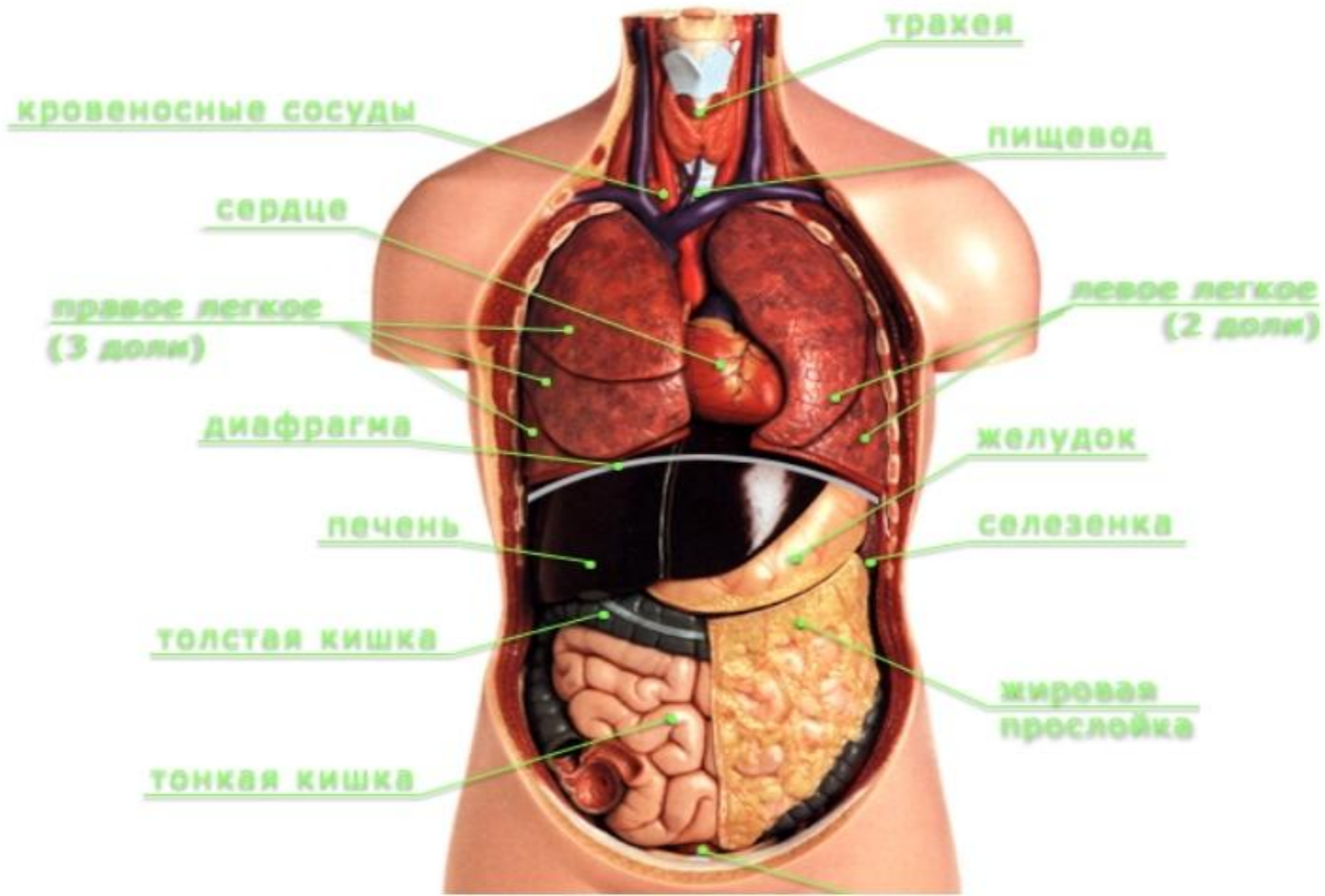


- **Здоровьесберегающее поведение** детей дошкольного возраста будет эффективно сформировано при:
  - знаний своего организма;
  - значимости двигательной активности ;
  - организации правильного питания ;
  - формировании осознанного отношения к своему здоровью;
  - взаимодействии ДОО с семьей в вопросах организации здорового образа жизни детей.



# Знаний своего организма.

Управлять своим организмом может ТОЛЬКО тот, кто знает строение своего тела





# Значимости двигательной активности.





# Организация правильного питания.





# Взаимодействие ДООУ с семьей в вопросах организации здорового образа жизни детей

