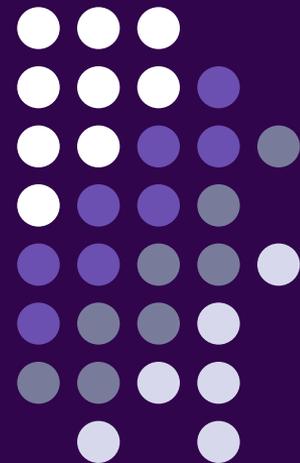


Презентация к уроку Основы здоровья
по теме
«Здоровый образ жизни»

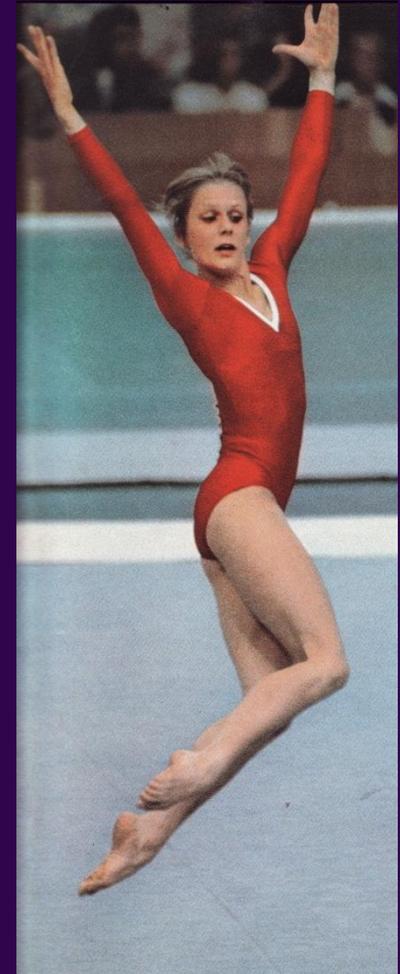




Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы это не самоцель, а прежде всего стремление к здоровью, хорошей работоспособности.



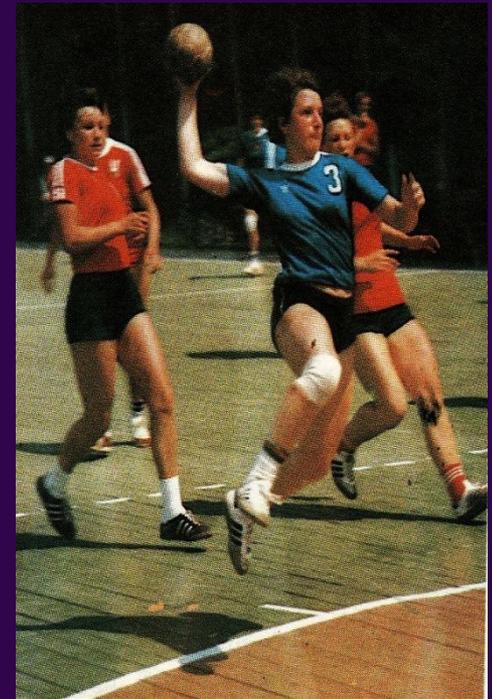
В настоящее время существует много новых форм приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Занятия любимым видом спорта улучшают внешность человека в целом: его походку, осанку, манеру держаться. А применение упражнений с отягощениями вместе с другими средствами способствует устранению даже врожденных дефектов телосложения.





Разнообразные физические упражнения необходимы для нормального роста, развития и жизнедеятельности человеческого организма. Особенно благотворно физические упражнения влияют на развитие детей.

Систематические занятия физической культурой и спортом развивают двигательные качества: силу, ловкость, быстроту и выносливость.



Домашний стадион

Здоровье людей – это истинное богатство нации. Наряду с организованными занятиями все большую популярность приобретают индивидуальные занятия по месту жительства. Как оборудовать «спортзал» дома?

1. Перекладина для подтягиваний;
2. Портативные брусья;
3. Эспандер или резинка для растягивания;
4. Сборные простые гантели;
5. По возможности – штанга и разборные гантели;
6. Скамья для жима лежа;
7. Наклонная доска.

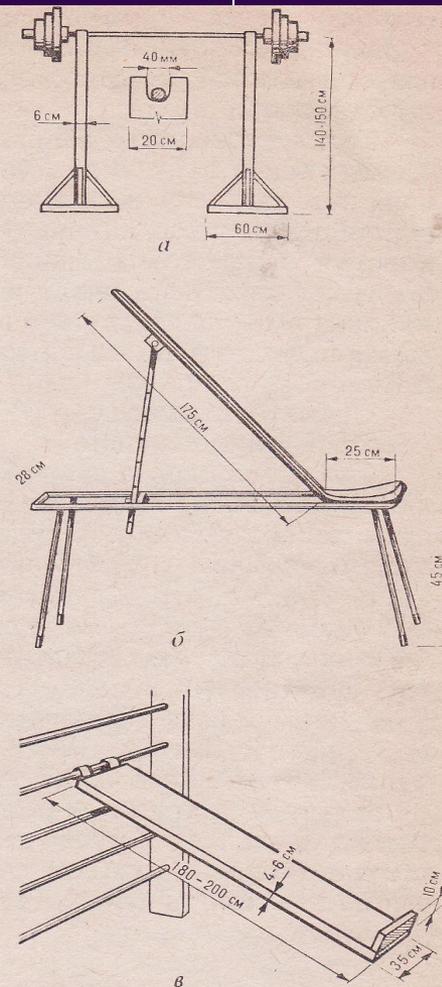


Рис. 2. Стойки для приседаний (а), скамья для жима лежа (б), наклонная доска (в)

ЦЕНА ПОБЕДЫ



ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ





Организм человека – единое целое, и любое изменение в состоянии отдельного органа немедленно отражается на состоянии других органов и всего организма.

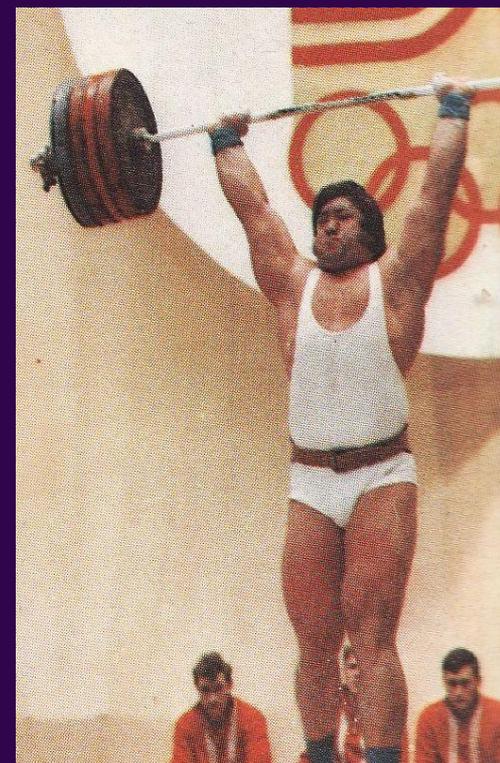
Во время выполнения силовых упражнений усиливается деятельность сердца, легких, желез внутренней секреции, почек и потовых желез, нервной системы. Иными словами, тренировка мышц – это тренировка дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, выделительных систем. Это определяет важность упражнений для здоровья, нормальной жизнедеятельности организма.



До 18 и после...



- Упражнения с отягощениями должны быть направлены на ликвидацию дисгармонии в развитии силы различных групп мышц, укрепление мышц, расположенных на задней поверхности туловища и шеи, увеличение подвижности грудной клетки.
- Целесообразно изучить различные прыжки и простейшие акробатические упражнения.
- Рекомендуются такие средства, как активный отдых, переключение на другие двигательные действия, использование витаминных препаратов и т. п.
- Регулярная физическая активность – бег, плавание, ходьба, упражнения для различных групп мышц.
- Регулярный врачебный контроль раз в три-четыре месяца.
- Строгое соблюдение правил дыхания и техники безопасности, постепенное повышение нагрузок.



От 7 до 60...



- Самое естественное и доступное физическое упражнение – ходьба. Это незаменимое средство предупреждения некоторых нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и нормализации обмена веществ.
- Бег трусцой – следующее по доступности средство физической культуры, более значительное по интенсивности, общему воздействию на организм.
- Следующие по сложности интенсивности естественные упражнения – прыжки (через скакалку, в длину, в высоту). Развивают силу мышц ног и туловища.



В футбол играют настоящие мужчины



Спасибо за внимание!

