

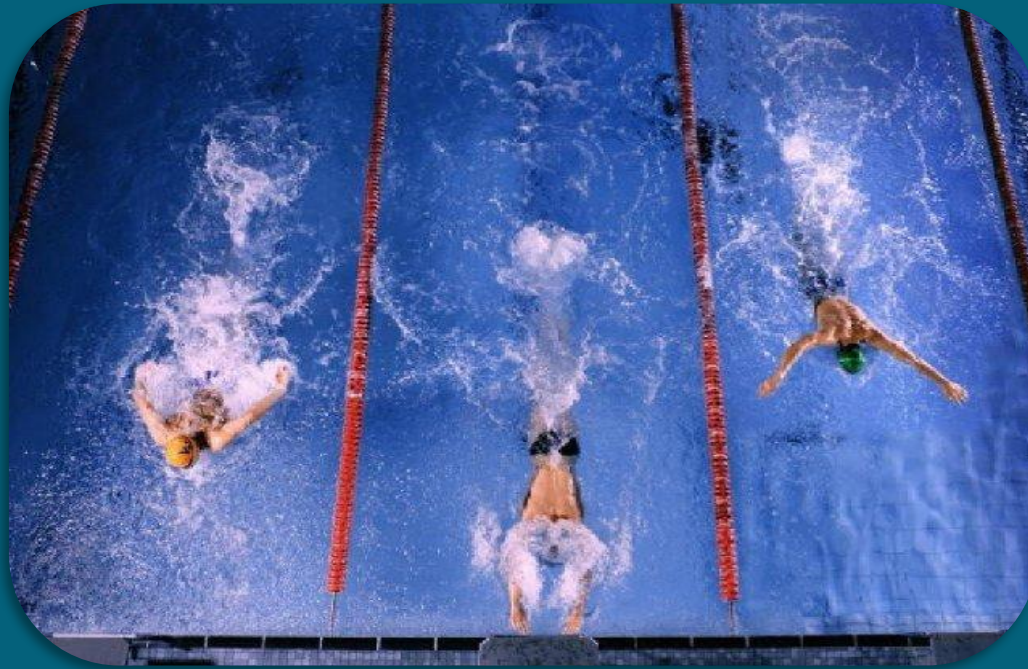
Чубасова Анна Владимировна



Физическая культура (плавание)

Урок на тему: Гигиена плавания. Значение плавания как средства укрепления здоровья.

Плавание как вид физических упражнений и спорта.



- Умение держаться на воде (статическое плавание) и продвигаться в нужном направлении (динамическое плавание).

Гигиена плавания



Гигиена



Гиги́ея – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

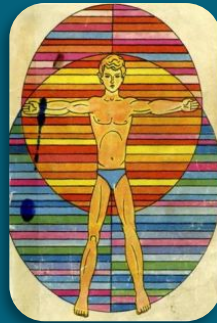
Личная гигиена

Режим дня

Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!

Чистота

Уход за кожей



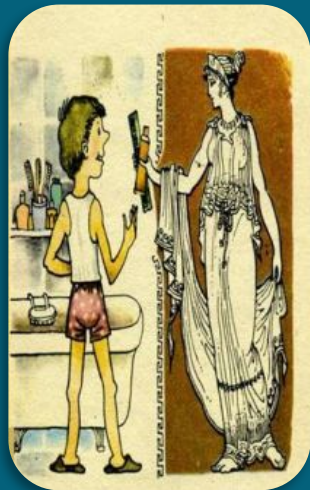
Уход за волосами



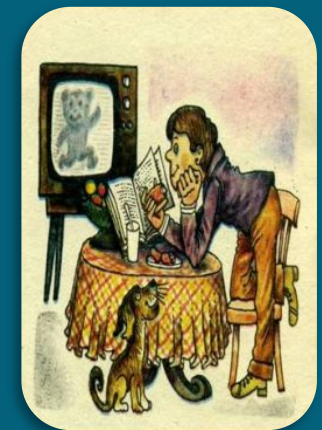
Чередование труда, отдыха и спорта

После школы отдыхай, но только не валяйся. В доме помогай, гуляй и закаляйся

Гигиена ротовой полости



Правильное питание



Комплекс мероприятий по подготовке воды и уходу за ней

Подогрев воды

Необходим для поддержания комфортной температуры в чаше бассейна. Температура воды в бассейне составляет 25-28 °С

Обеспечение рециркуляции воды

Необходима для равномерного перемешивания воды во всех частях бассейна.

Обеззараживание воды

Уничтожение биологически активных загрязнителей и продуктов жизнедеятельности (микроорганизмы, водоросли, бактерии, вирусы, потожировые выделения).

Механическая очистка воды

Очистка воды от таких загрязнителей как мусор, пыль, песок, отмершие микроорганизмы. Осуществляется с помощью специальных фильтров. (песочных, мембранных,

Обеззараживание воды

Реагентные методы. Дезинфекция достигается путем внесения в воду биологически активных химических соединений (хлорирование, бромирование, озонирование, использование кислородсодержащих реагентов, комбинированных препаратов типа «хлор + кислород» и т. п.).

Безреагентные методы. Обработка воды физическим воздействием (ультрафиолет, ультразвук, электроимпульсы и т.п.);

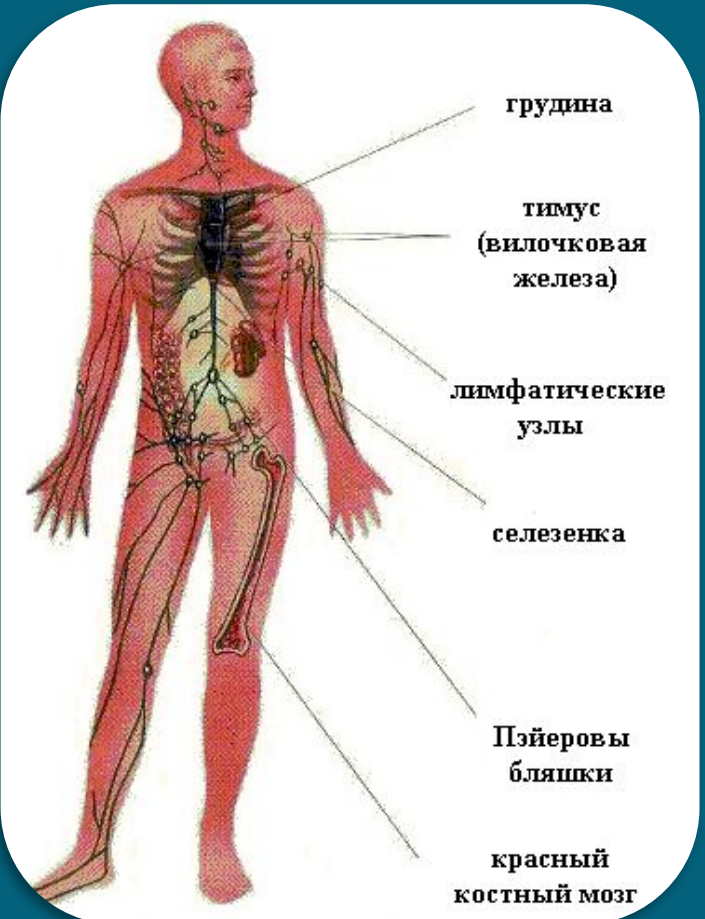
Комбинированные методы. Используются различные комбинации реагентных и безреагентных методов.

Значение плавания как средства укрепления здоровья



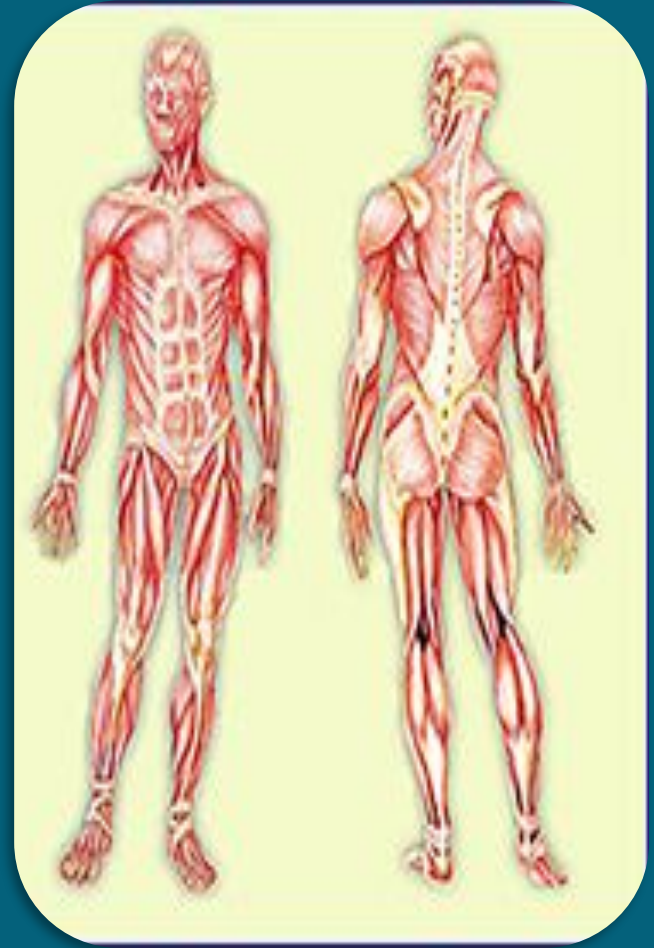
Плавание оказывает мощный оздоровительный эффект на:

Иммунную систему



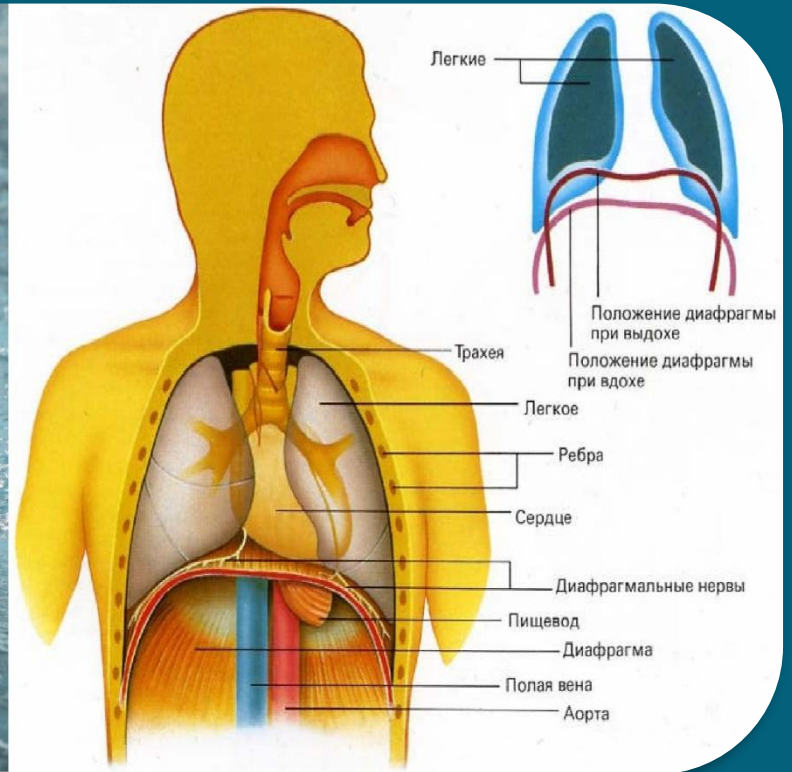
Плавание оказывает мощный оздоровительный эффект на:

Опорно-двигательную систему



Плавание оказывает мощный оздоровительный эффект на:

Дыхательную систему



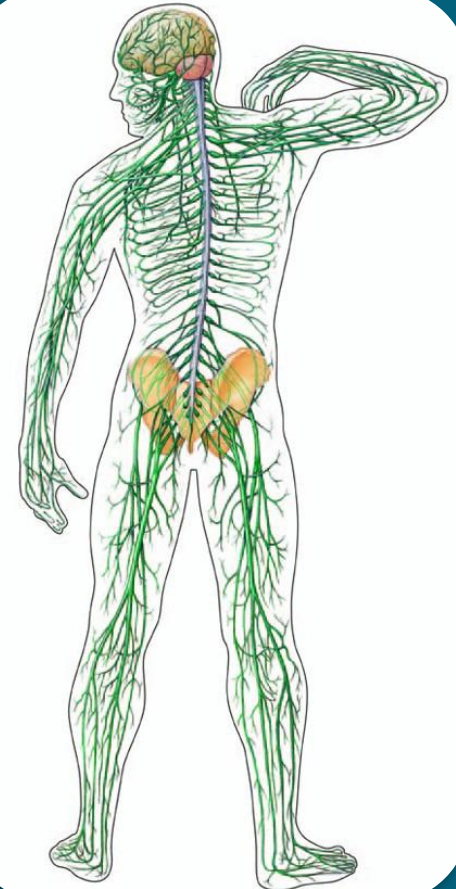
Плавание оказывает мощный оздоровительный эффект на:

Сердечно-сосудистую систему



Плавание оказывает мощный оздоровительный эффект на:

→ Нервную систему



Задание

- ✓ Написать рассуждение на тему: «Что для меня значит плавание»



Оценить урок:

- если урок для Вас был полезен и интересен, покажите/нарисуйте

зеленый прямоугольник -



- если урок показался Вам скучным и неинтересным,

покажите/нарисуйте красный прямоугольник -



- если урок был не плох, покажите/нарисуйте оранжевый
прямоугольника -



Спасибо за внимание



Ссылки на картинки

<http://sporter.md/posts/plavanie/tehnika-plavaniya-krolem-na-grudi--chastj-2> - кроль на груди

<http://tfline.ru/transfer-factor/immunity> - иммунная система

<http://krasnodar.yainfo.su/news/sochi-mozhet-prinjat-chempionat-mira-po-plavaniju-v-2020-godu/> - брасс

<http://lib2.znate.ru/docs/index-319468.html?page=2> - опорно-двигательная система

<http://www.cityweekend.com.cn/shanghai/events/125574/> - баттерфляй

http://ua.coolreferat.com/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B_%D0%B8_%D0%B8%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5 - дыхательная система

<http://ok.ya1.ru/index.php?newsid=110248>- баттерфляй

<http://900igr.net/fotografii/biologija/Sistemy-organov-cheloveka/016-Serdechno-sosudistaja-sistema.html>- сердечно-сосудистая система

http://обоi.ru/main.php/wallpapers/sport/plavanie/0007.jpg.html?g2_imageViewsIndex=2- кроль на спине

<http://sejarahdunia.us/nervous/nervous-system-definition-of-nervous-system-by-the-free-.html> - нервная система

<http://99px.ru/avatari/95393/> - дельфин с шариками