

Двигательная активность и её значение для здорового человека

«Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

Цели:

- 1. формирование представления о важности двигательной активности для здоровья человека;
- 2. способствовать развитию интереса к физкультуре;
- 3. воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Учебные вопросы

- **Двигательная активность и её значение для человека.**
- **Влияние физических упражнений на развивающийся организм.**

Здоровье человека определяется:

- генетической предрасположенностью на 20% ;
- Экологическими факторами на 20% ;
- Уровнем медицинского обеспечения на 10% ;
- Образом жизни человека на 50% .

Двигательная активность

- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Подъем или спуск по лестнице пешком, отказ от лифта.
- Дорога к месту работы (учёбы) полностью или частично пешком.
- Все виды физической культуры на работе.
- Вечерняя прогулка, оздоровительный бег.
- Выполнение различных домашних дел, требующих физических усилий.
- В выходные дни — работа на даче, поход за грибами, рыбалка, охота.

Гигиенические нормы суточной двигательной активности в детском и подростковом возрасте

Возрастная группа	Локомоции, тыс. шагов	Продолжительность двигательного компонента, ч
7-10 лет	15-20	4-5
11-14 лет	20-25	3,5-4,5
Юноши 15-17 лет	25-30	3-4
Девушки 15-17 лет	20-25	3-4,5

Влияние физических упражнений на развивающийся организм.

- Укрепление здоровья.
- Повышение стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.
- Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии).

Основные правила занятий физкультурой.

- Должна быть постепенность в тренировках (не давайте сразу организму большие нагрузки; она должна увеличиваться по мере времени ваших занятий физкультурой и спортом).
- Регулярность тренировок.
- Соответствие нагрузки возрасту и уровню здоровья вашего организма.

Правила активной деятельности:

- регулярно заниматься физкультурой в школе и дома; чаще играть в подвижные игры со своими друзьями;
- научиться кататься на велосипеде, играть в мяч и плавать;
- пользоваться иногда вместо лифта лестницей;
- ежедневно хотя бы часть пути преодолевать пешком;
- помогать своим родителям по дому, квартире, таким образом упражняя свои мышцы и кости и одновременно делая полезное дело (если обычную домашнюю работу выполнять энергично, то в этом случае с успехом сжигаются лишние калории);
- научиться танцевать — это не только прекрасное развлечение, но и отличная физическая подготовка.