

**Презентация классного часа по
физической культуре для
учащихся 9-х классов на тему:
«Оздоровительный бег»**

**Выполнила учитель физкультуры
Баталова Наталья Васильевна
2019-20уч.год**

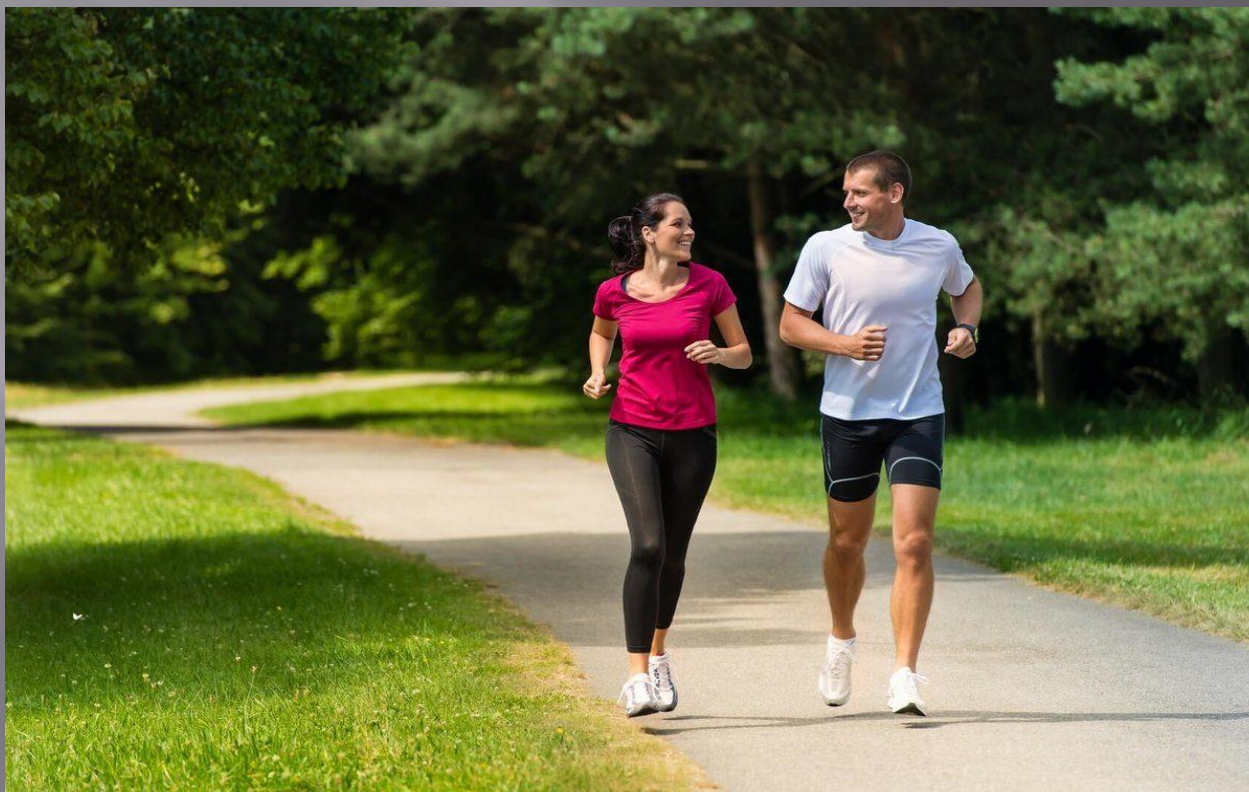
Если не бегаешь, пока здоров, набегаясь,
когда заболеешь. Гораций



Гиподинамия, как характерная особенность современной жизни.



**С каждым годом всё больше людей
приобщаются к занятиям физическими
упражнениями, которые становятся частью
их жизни. Эти люди открывают для
себя радости здорового образа жизни**



Во время бега трусцой расход энергии составляет для взрослого человека в среднем

от 600 до 800 ккал. в час.

Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии.

Ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх, уменьшая нагрузку на сердце.

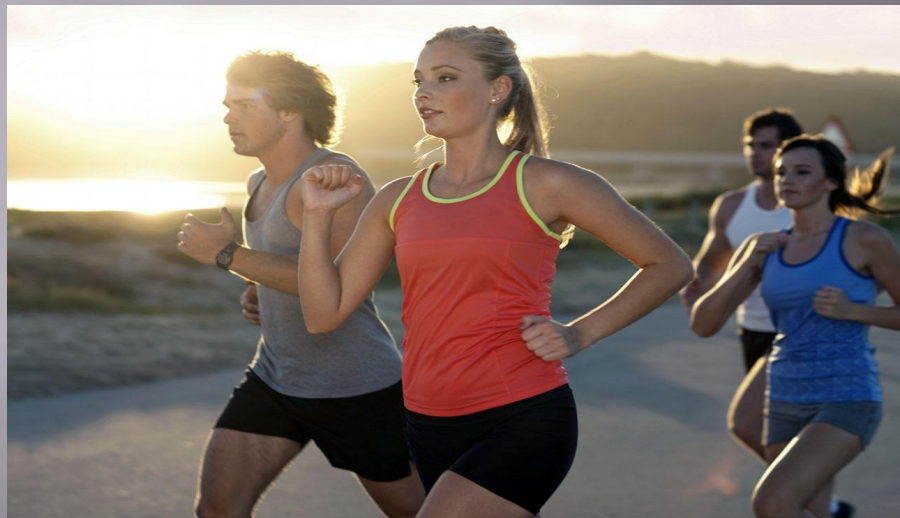


**Бег усиливает иммунитет,
предупреждает развитие
атеросклероза и опухолевых
заболеваний.**

**Укрепляется дыхательная
система, развивается общая
выносливость.**

**Улучшается эмоциональное
состояние.**

Костюм, не стесняющий движений, кроссовки на толстой подошве.



Практика оздоровительного бега

- * постепенная нагрузка;
- * бег не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин;
- * постоянно следует укреплять мышцы свода ступней;
- * наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда скорость бега приближается к 1 часу;
- * следить за частотой пульса (ЧСС) - она не должна быть больше, чем 150 ударов в мин.;

Самоконтроль

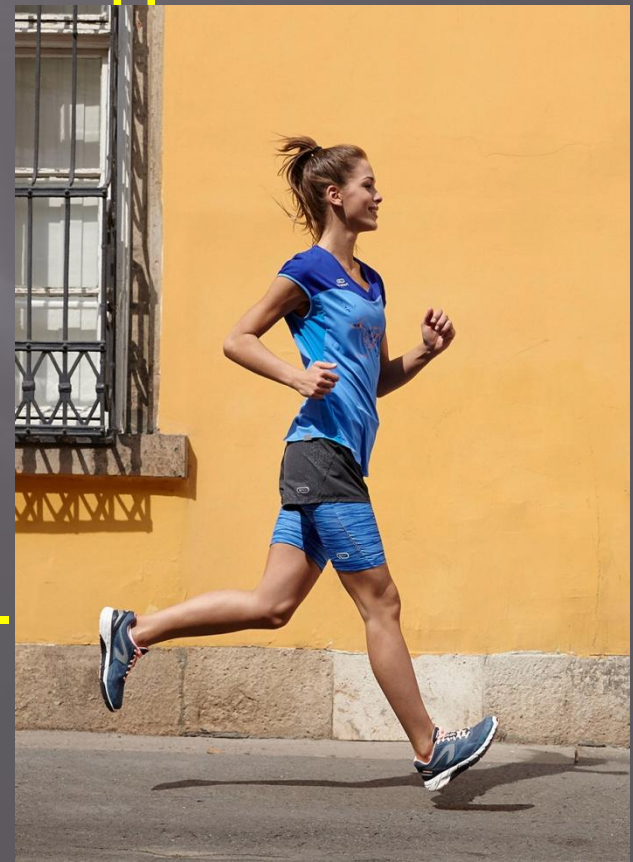
Следите за своим здоровьем и избегайте перетренированности.

Признаки : плохой сон, вялость и сонливость в течении дня, снижение работоспособности, иногда потливость, неприятные ощущения в области сердца, подъем артериального давления.

Необходимо снизить нагрузки примерно в 1,5-2 раза и обратить больше внимание на релаксацию.

Техника оздоровительного бега

- * Положение туловища относительно дорожки 85-90 гр.
- * Взгляд вперёд на 30-40м
- * Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены, нога ставится на опору на всю стопу
- * Длина шага 0,5 – 1,5м
- * Движения плавные и свободные
- * Дыхание глубокое и произвольное



Правильная техника бега – вот средство от перегрузок.



**Двигайтесь больше и будьте
здоровы!**



Материалы:

фото из открытых источников