

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Ученица 5 «В» класса Десенко Юлия
Учитель ФК: Алешина Валентина Петровна

ЗДОРОВЬЕ - САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА!

- Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно, его надо беречь!

И.И. Павлов.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

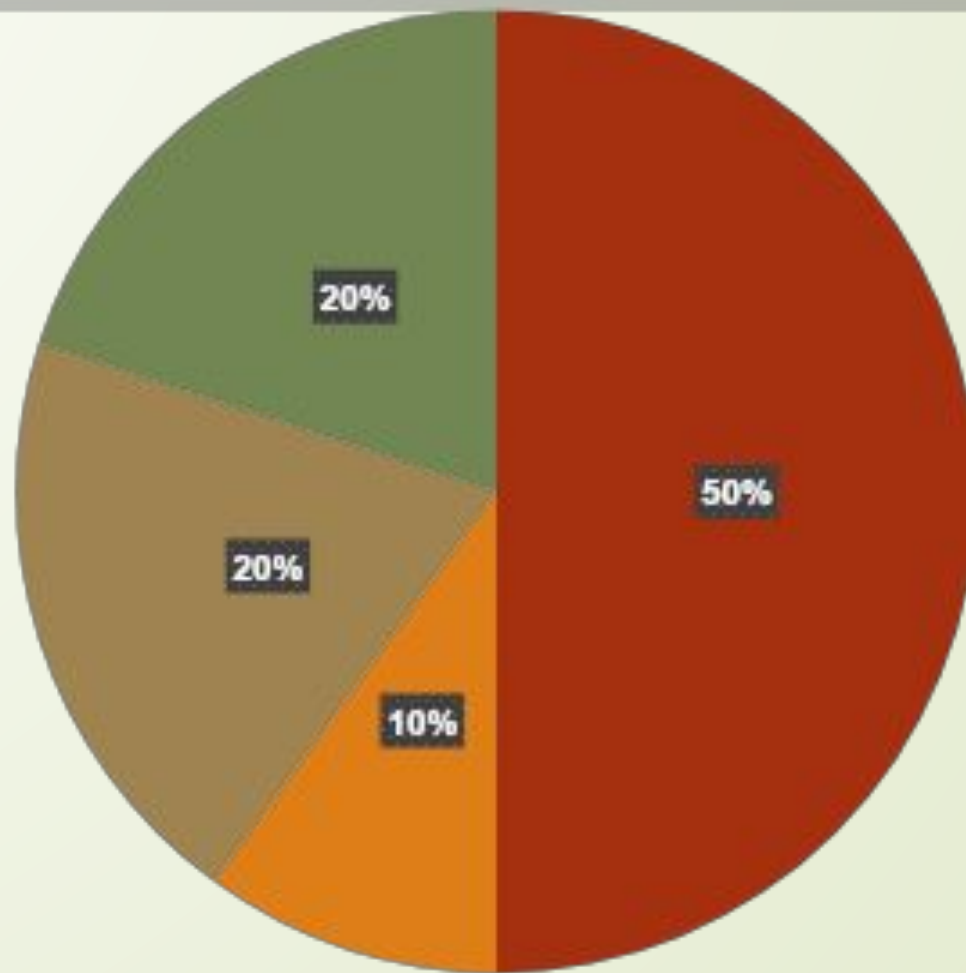
Формула здоровья

■ Образ жизни

■ Медицина

■ Наследственность

■ Окружающая среда





Компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- отказ от саморазрушающего поведения

Упражнения для формирования правильной осанки

В положении стоя.

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.

Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. Сохранить это положение в течение 5 с.

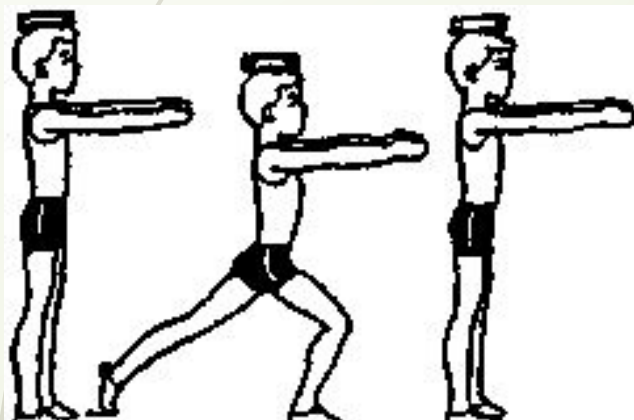
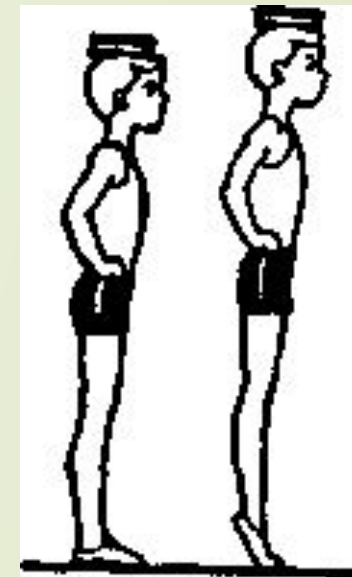


Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной. Сохранить это положение в течение 5 с.



Упражнения с предметом на голове

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в исходное положение.



Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в исходное положение.



Упражнения стоя на коленях



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

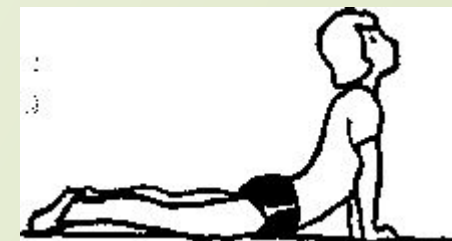
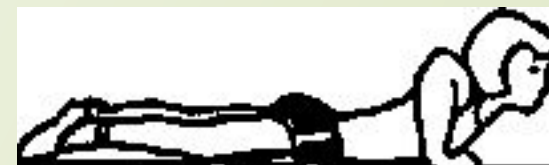


Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

Упражнения лежа на животе

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в исходное положение.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в исходное положение.



Упражнения улучшающие осанку

Рисунок А.

Сесть на пятки, принять позу, показанную на рисунке. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе опять повторить позу, показанную на рисунке. И так 6-8 раз подряд.

Рисунок Б.

Сесть между пяток, как изображено на рис., руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Остаться в этой позе 10-30 секунд, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6-8-12 раз.

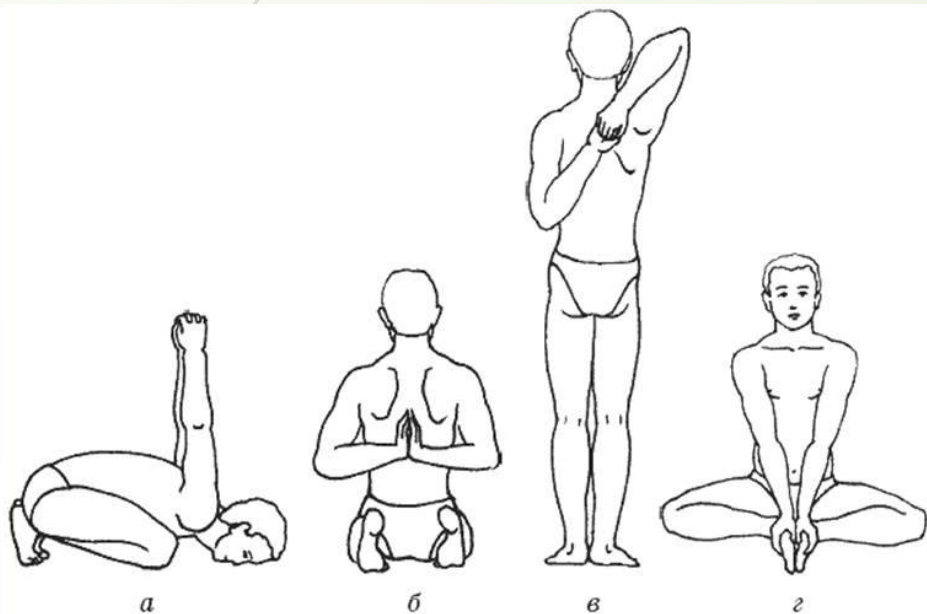
Рисунок В.

Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рис. В. Каждые 5-10 секунд надо менять положение рук. Если имеются боковые искривления позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Это поможет быстро устранить боковые дефекты позвоночника. Дышать произвольно.

Рисунок Г.

Сидя на коврике, как показано на рис. г (ноги согнуты, стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подбран), дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно всем для укрепления тонических мышц спины.



Занимайтесь спортом!

И тогда ваша осанка будет горделивой, а
Вы станете здоровыми и успешными
людьми!





Спасибо за внимание!

