



Твое здоровье в твоих руках

Формирование навыков
«Здорового образа жизни»

Определение здоровья

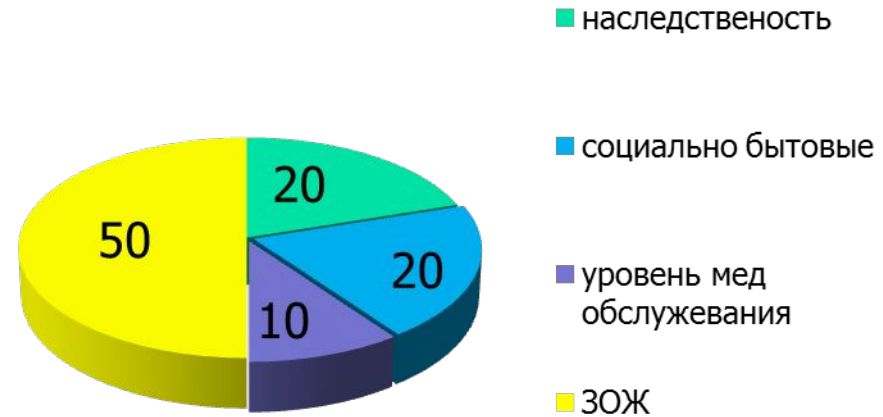


- Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

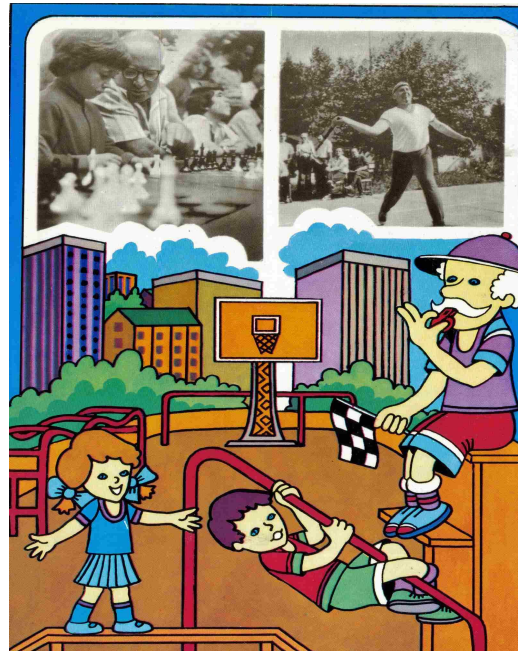
Факторы влияющие на состояние здоровья

- Наследственность 20%
- Социально – бытовые условия 20%
- Уровень медицинского обслуживания 10%
- Здоровый образ жизни 50%

Факторы



Определение здорового образа жизни



- Здоровый Образ Жизни – это поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни

- Режим дня
- Личная гигиена
- Правильное питание
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Двигательная активность

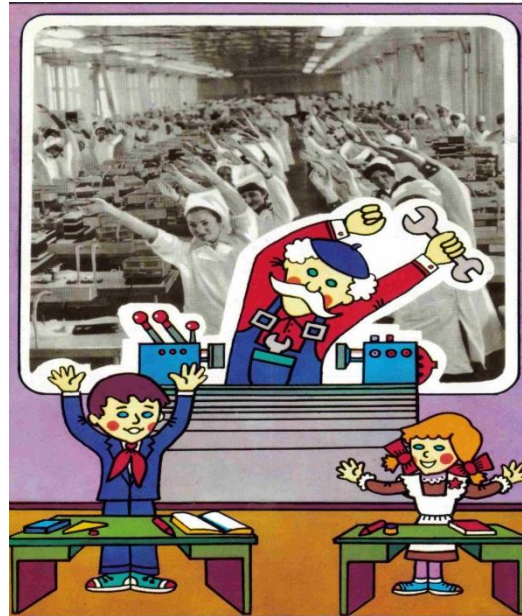


Если хочешь быть здоров



- Физическая культура помогает бороться с переутомлением, стрессами, инфекциями, сильным холодом, чрезмерной жарой, давая организму дополнительный запас прочности.
- Без движений, мускульной работы невозможно нормальное функционирование органов и систем организма.

Утренняя гигиеническая гимнастика



- Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, который необходим для быстрого перехода человека из состояния сна к активному бодрствованию.

Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гимнастики должна выполняться.

1. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
2. Подтягивание
3. Бег в спокойном темпе
4. Поочерёдное напряжение и расслабление мышц
5. Дыхательные упражнения
6. Бег с переходом на ходьбу
7. Прыжки
8. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

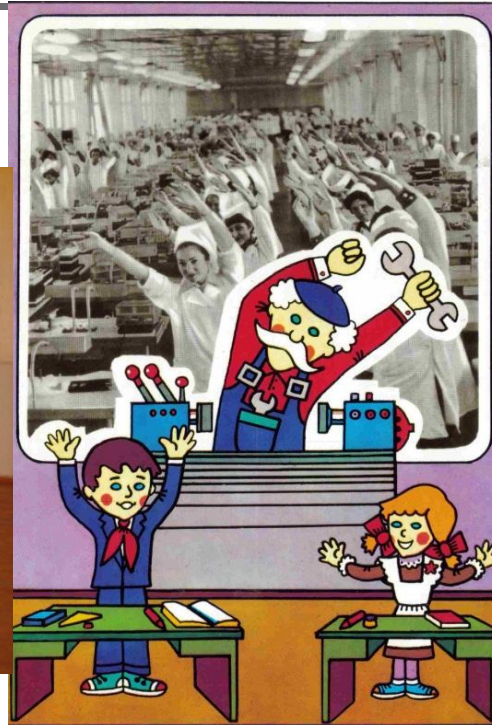


Проверь себя

1. Подтягивание
2. Поочерёдное напряжение и расслабление мышц
3. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
4. Бег в спокойном темпе
5. Дыхательные упражнения
6. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
7. Прыжки
8. Бег с переходом на ходьбу
9. Дыхательные упражнения

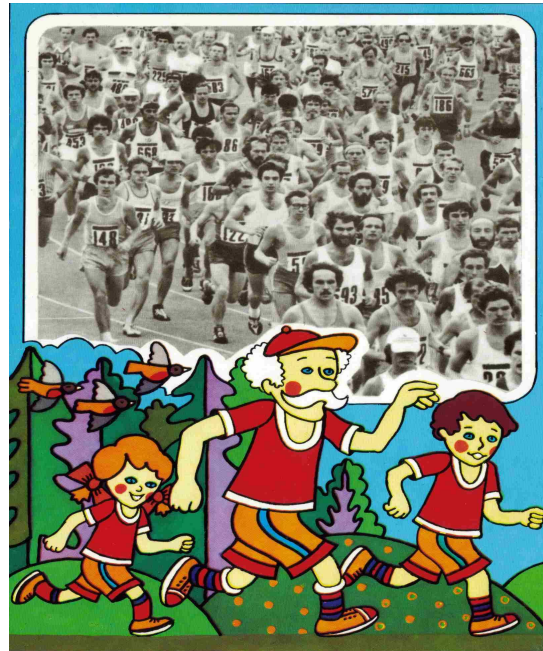


Физические упражнения против усталости



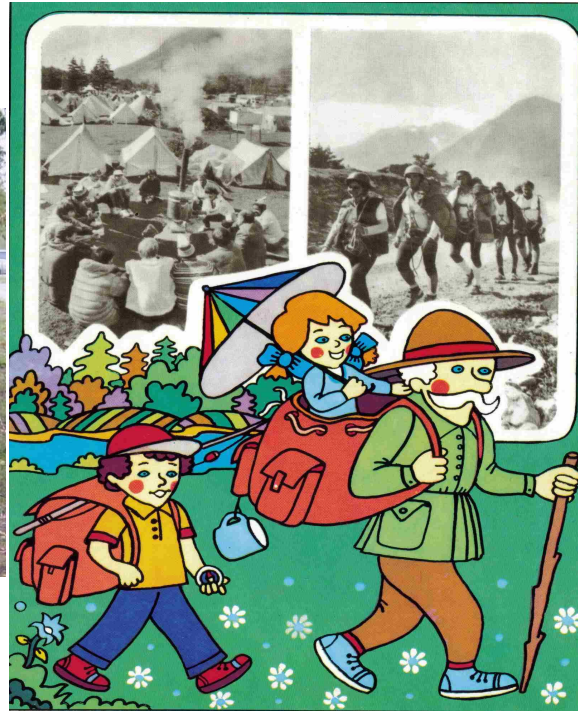
- Для сохранения работоспособности на протяжении всего учебного дня необходимо во время урока проводить физкультурные паузы, физкультминутки.

Наш друг бег



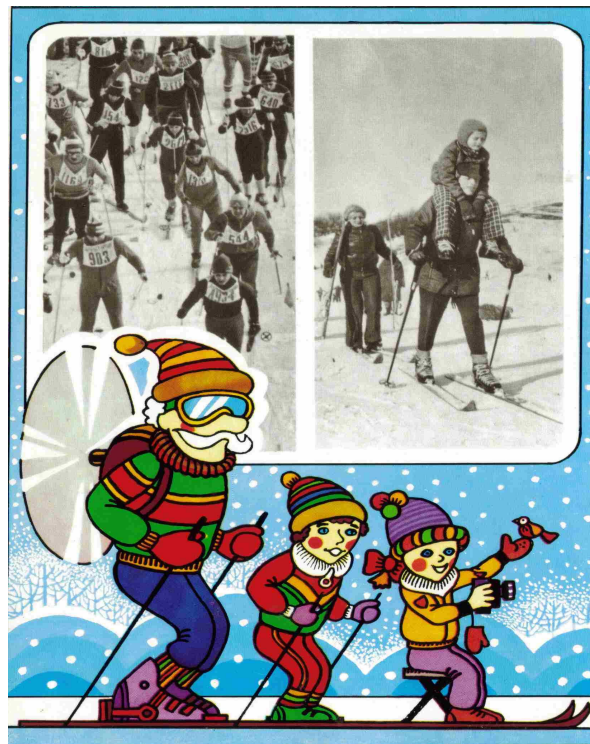
- Бег – является наиболее доступным и эффективным видом физических упражнений. Во время бега одновременно работают различные группы мышц, активизируется работа сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Приступать к бегу необходимо после консультации с врачом.

По лесам и полям



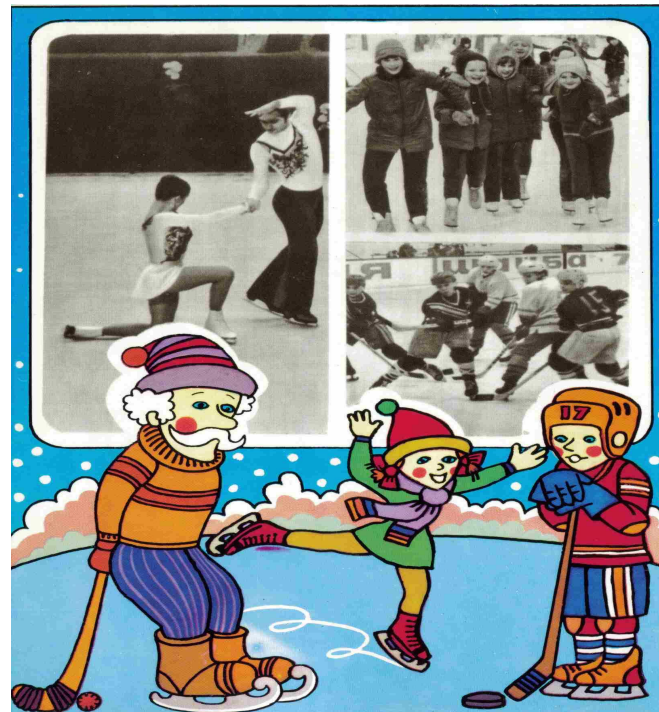
- Туризм – является не только активным отдыхом и физической тренировкой, но и сплачивает семью. Воспитывает в детях дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и укрепляет их здоровье.

На лыжах



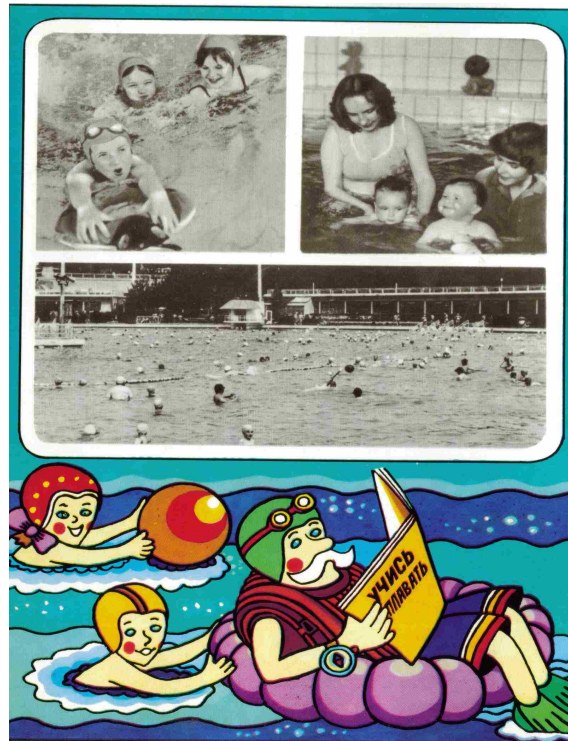
- Прогулки на лыжах – прекрасное средство, развивающие физические качества человека, улучшающее деятельность всех систем организма, повышающее его устойчивость к холоду, Ходить на лыжах полезно всем.

За здоровьем – на каток



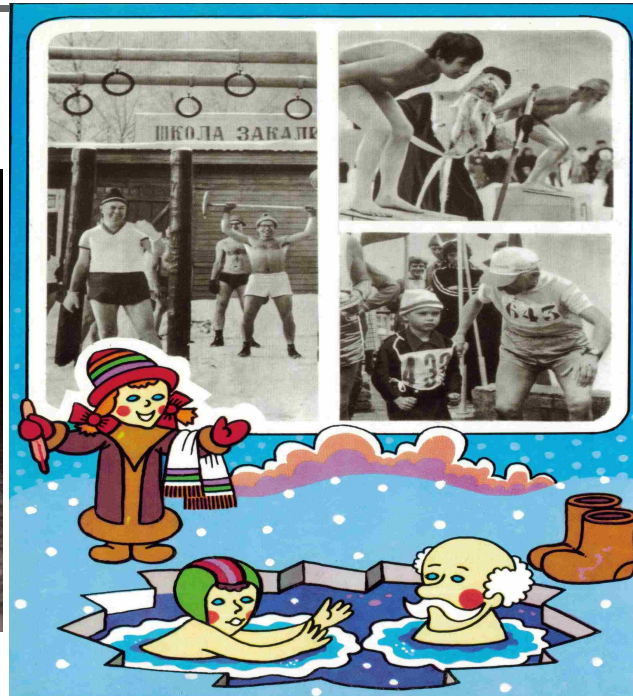
- Морозная погода благотворно влияет на организм человека. Оздоровительный эффект пребывания на морозном воздухе вдвойне выше, если человек двигается. Катание на коньках развивает такие качества как ловкость, гибкость, равновесие.

Плавайте на здоровье



- Плавание – самые любимые водные процедуры. Пребывание в воде оказывает закаливающее влияние на организм, создает тренирующую нагрузку на дыхательный аппарат. Плавание развивает мускулатуру, сердечно – сосудистую систему, активизирует обмен веществ.

Чтобы не догоняли болезни



Закаливание солнцем, воздухом и водой предупреждает простудные заболевания, повышает работоспособность, снижает заболеваемость, укрепляет здоровье. Формы закаливания: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Основные принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, самоконтроль.

Спортивные игры Баскетбол



- Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Волейбол



- Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

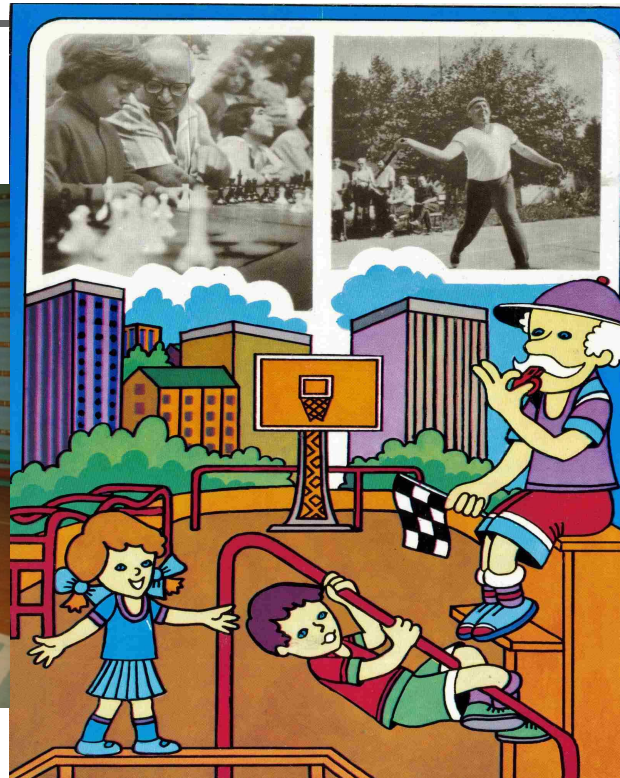


Футбол



- Его величество футбол. Футбол развивает ловкость, скорость, быстроту, выносливость.

Стадион во дворе. Подвижные игры



- Игровые площадки используют для спортивной игры, для гимнастических упражнений, прыжков, бега, упражнений с предметами, эстафет и подвижных игр. Они предназначены для взрослых и детей, являются доступным и эффективным средством укрепления здоровья.

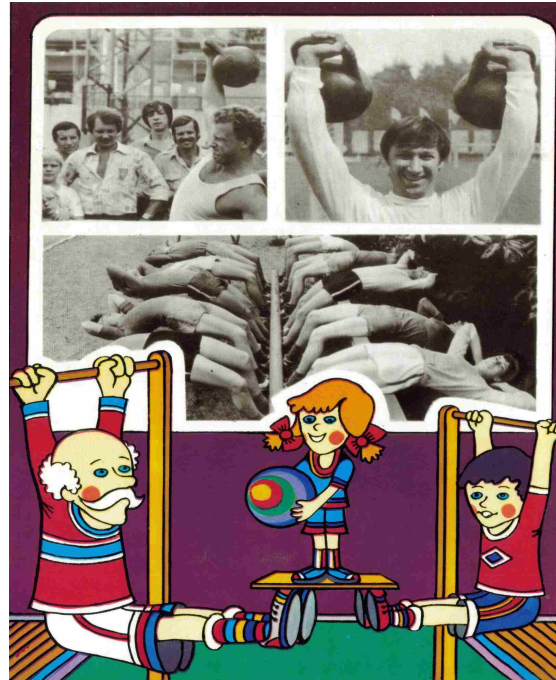
Стадион в квартире



- Заниматься физическими упражнениями с помощью гантелей, гимнастической палкой, резиновым бинтом или эспандером, теннисным мячом, гимнастическим обручем значительней интереснее и полезнее.
- Стенки здоровья, велотренажеры позволяют расширить арсенал упражнений и использовать такие движения, которые можно выполнять длительное время с участием крупных мышечных групп.
- Дома можно соорудить простейшие спортивные приспособления: перекладину, гимнастическую стенку, кольца.



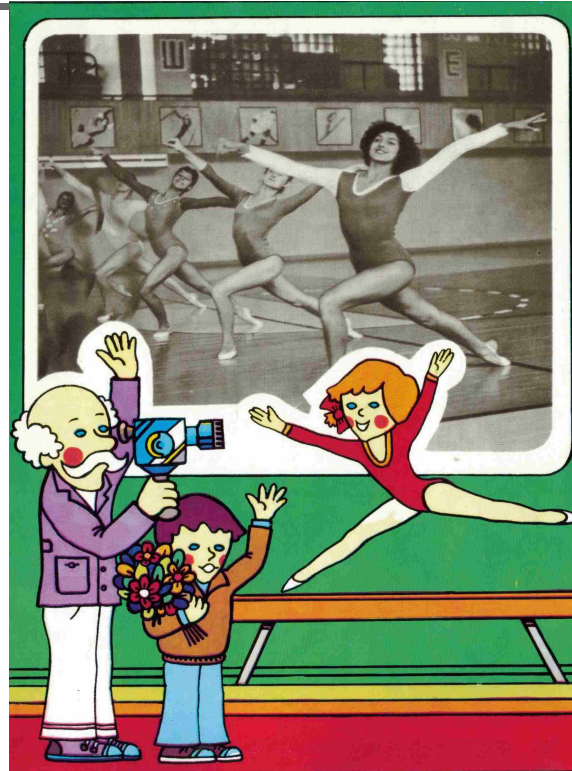
Сила нужна всем



- Тренировка мышц обязательна для каждого человека. Форма и размеры тела, фигура и правильная слаженная работа всех органов и систем зависит от состояния мышечной системы человека. Слабые мышцы – это некрасивая фигура, неправильная осанка и отсутствие крепкого мышечного «корсета», который поддерживает в правильном положении внутренние органы.

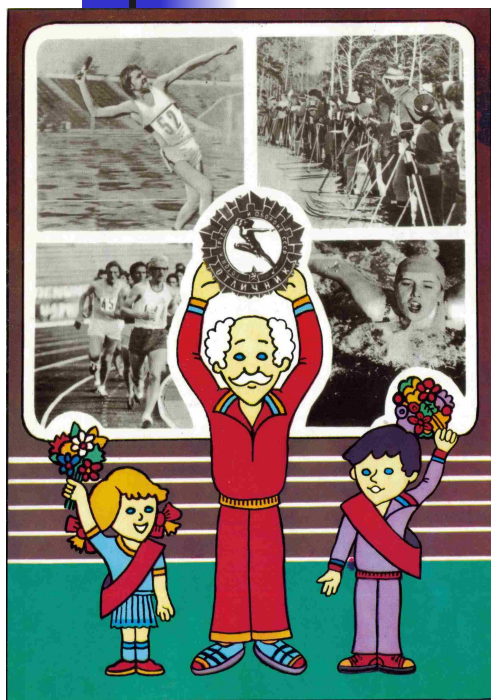
Ритмика

Красота и грация



- Главный секрет красоты и грации в самом образе жизни, который включает в себя соблюдение строгого режима, правильного питания, закаливания и регулярных занятий спортом и физической культурой.

Наши достижения



Наш девиз
Быстрее, выше, сильнее



Вопросы

1. Что понимается под здоровьем?
2. Что понимается под закаливаем?
3. Каким правилом не рекомендуются придерживаться во время закаливания?
4. Правильное дыхание характеризуется.
5. Во время каких упражнений не следует делать вдох?
6. Осанкой называется.
7. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
8. Главной причиной нарушения осанки является...
9. Соблюдение режимам дня способствует укреплению здоровья, потому что...
10. Замена одних видов деятельности другими, Регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...
11. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...