

# Поезд здоровья



**1 станция**

**«Диагностика здоровья»**



# Как вы понимаете смысл пословицы?



# а(Верно) б (неверно).

- 1.Самый лучший способ быть в спортивной форме- каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

# Сотнесите свои ответы с рекомендациями ученых:

- 1. **Неверно.** Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день легкую зарядку, а в другой увеличить нагрузку.

а(Верно) б (неверно).

- 2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.

# (Неверно).

- **2. Неверно.** Что касается мышц то если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.

# а(Верно) б (неверно).

- 3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.



# (неверно).

- 3. Неверно. Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырех раз в неделю.

- 4.Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.
- (а)Верно (б)Неверно

# (Неверно).

- **4Неверно** . Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

# а(Верно) б (неверно).

- 5. Выполнять физические упражнения одинаково хорошо и в тепле и на холоде.

# (Неверно).

- 5. Неверно. При жаркой погоде вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.
- (а) Верно (б) Неверно

# а(Верно) б (неверно).

- б. Можно приобрести хорошую форму и поддержать её, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.

# (Неверно).

- **6. Неверно.** Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать вообще. Для того чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

а(Верно) б (неверно).

- 7.Ритмическая гимнастика- самое лучшее упражнение для разогрева.



# (Неверно).

- 7. **Неверно.** В качестве разогрева ритмическая гимнастика - пустая трата времени.
- Лучше вместо этого позаниматься минут 10 упражнениями на растяжку.

# а(Верно) б (неверно).

- 8.Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.

# (Неверно).

- 8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п) способствуют тому чтобы вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

# а(Верно) б (неверно).

- 9.Для того чтобы укрепнуть, необходимо делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.

# (Верно).

- 9.Верно. Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

а(Верно) б (неверно).

- 10. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.

# (Верно.)

- 10. **Верно.** Когда вы занимаетесь всего один раз в неделю, у вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, вы должны заниматься 3-5 раз в неделю.

## 2 станция

Береги здравье смолоду.

Здравье не купишь ни за  
какие деньги.





# 3 станция «Исцели себя сам»



## 4 станция

**В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.**





# 5. Станция «Витаминная поляна»

