A photograph of three fit individuals (two women and one man) running on a rooftop. They are wearing athletic gear and are captured in mid-stride. The background shows a city skyline with various skyscrapers under a blue sky with scattered clouds. The text is overlaid in the center of the image.

Физкультурно-оздоровительные технологии

Презентацию
подготовила
ученица 9В класса
Петрова Валя

Система «Изотон»



ИЗОТОН – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными.

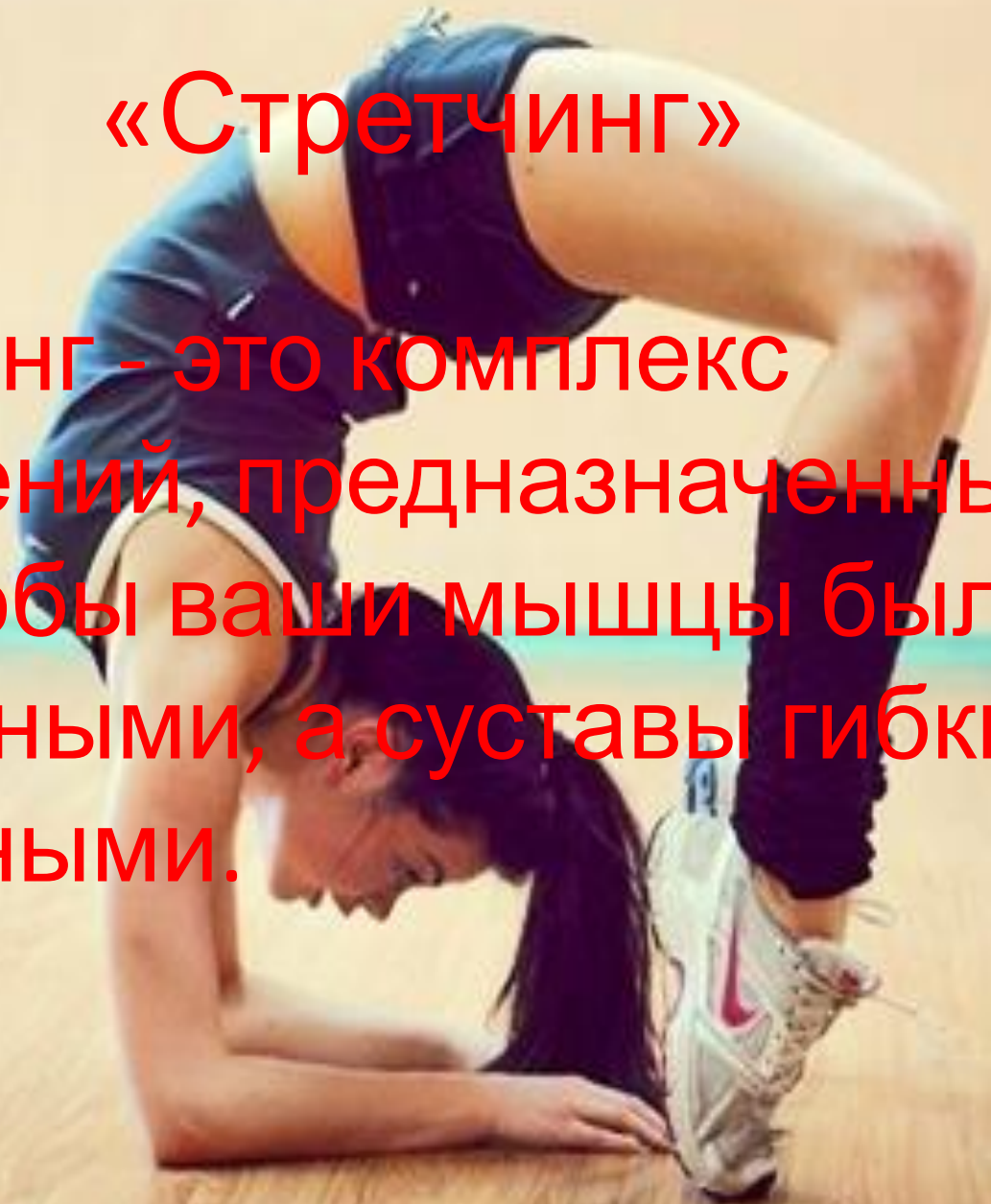
«Изотон» как система

включает:

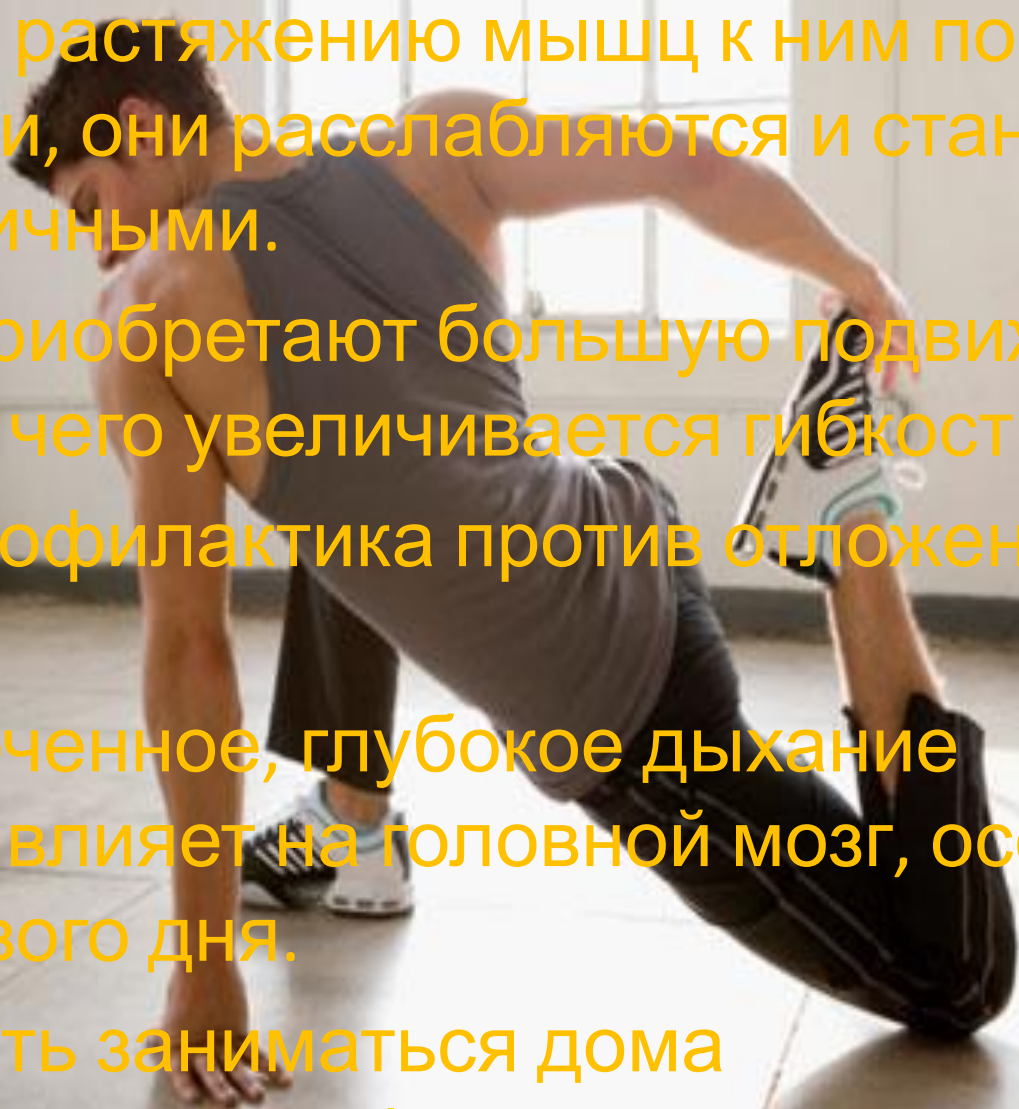
1. Комбинацию видов физической тренировки (стретчинг).
2. Средства психологической коррекции.
3. Средства физиотерапевтического воздействия.
4. Гигиенические мероприятия.
5. Организацию рационального питания.
6. Методы контроля физического развития и функционального состояния.

«Стретчинг»

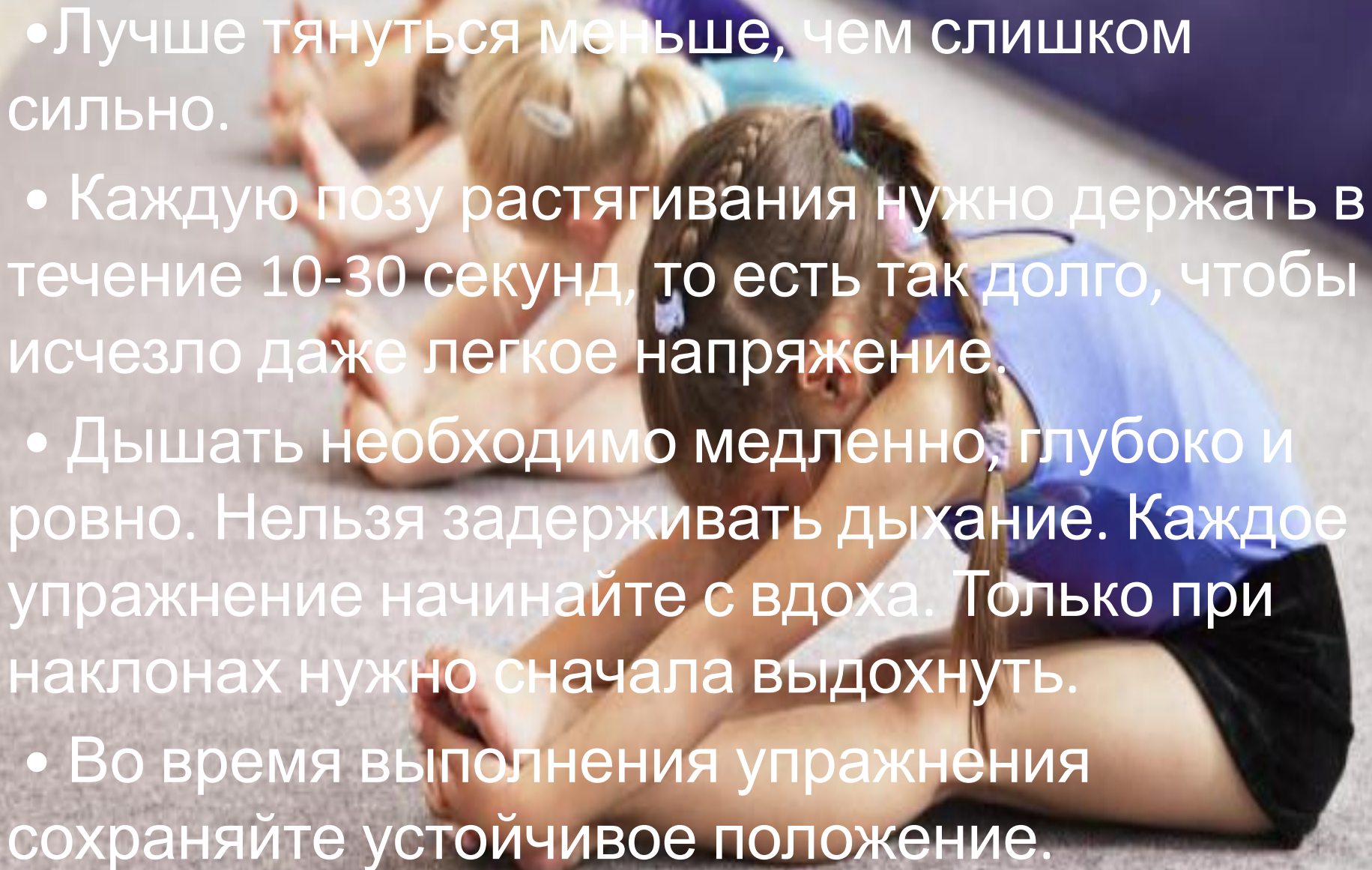
Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.



Плюсы «Стретчинга»

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
 - Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
 - Лучшая профилактика против отложения солей.
 - Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.
 - Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.
- 

Правила при занятии стретчингом:

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
 - Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение.
 - Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
 - Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- 
- A photograph of several children sitting on a grey mat on the floor, performing a stretching exercise. They are leaning forward, reaching their hands towards their feet. The children are wearing blue and purple clothing. The background is a blurred indoor setting with a blue mat.

Упражнения:

Упражнение 1: Стоя руки на поясе – медленные вращения плечами вперед и назад с максимальной амплитудой. Мышцы «воротниковой» зоны напряжены и не расслабляются.

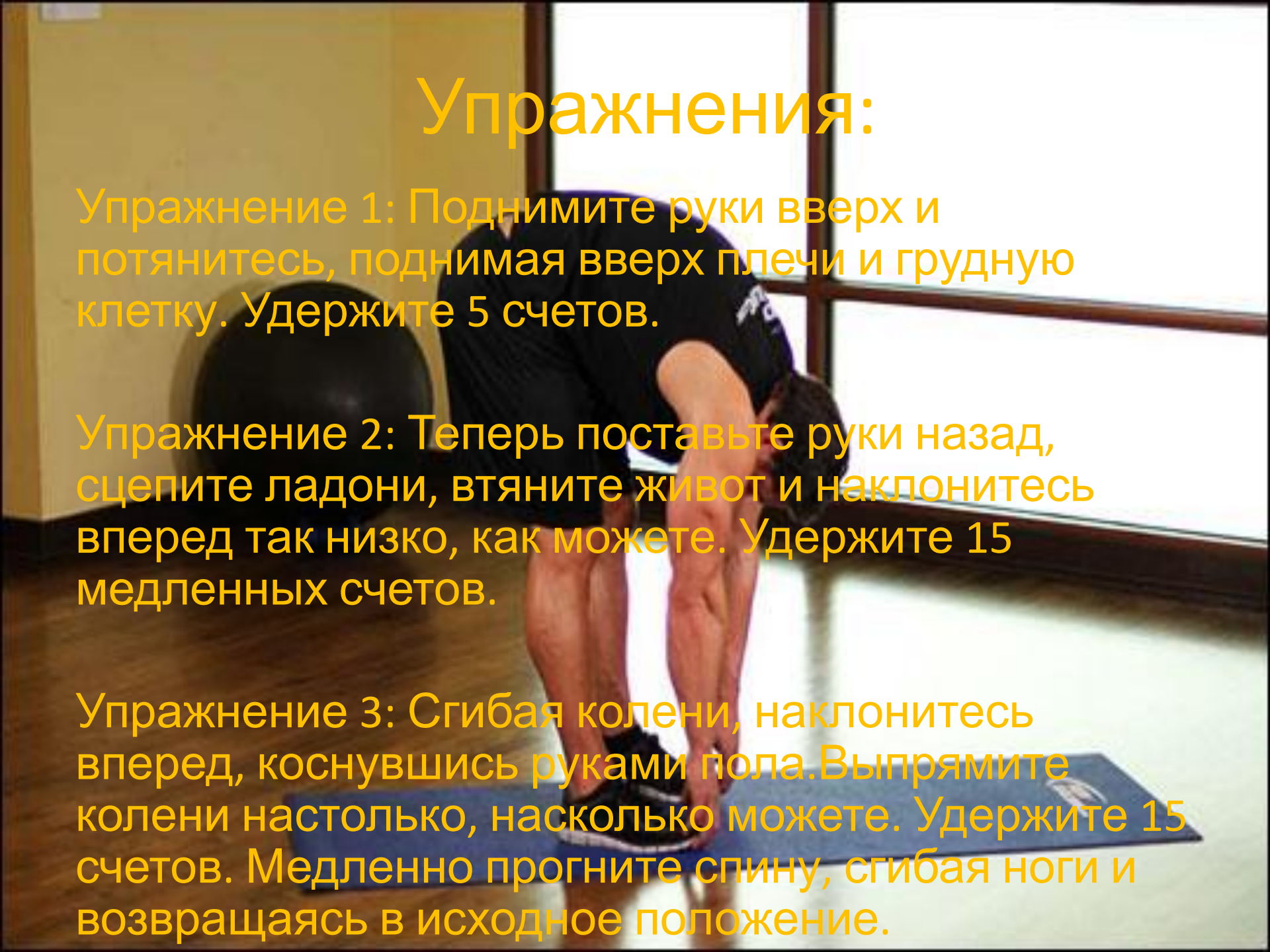
Упражнение 2: Стоя, руки за головой в области шеи упираются одна в другую растопыренными пальцами. Медленно переводим руки вправо и влево за головой, не снижая давления пальцев друг на друга и без поворота туловища. Стоим прямо, смотрим вперед.

Упражнения:

Упражнение 1: Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

Упражнение 2: Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

Упражнение 3: Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола. Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.



Двигайтесь!

