

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Физическая активность школьника

➔ Понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)

➔ Двигательная активность —
как основа здорового образа жизни

➔ Позитивное отношение к активному
образу жизни, к занятиям физической
культурой

➔ Мотивация детей к двигательной
активности



Для родительских собраний

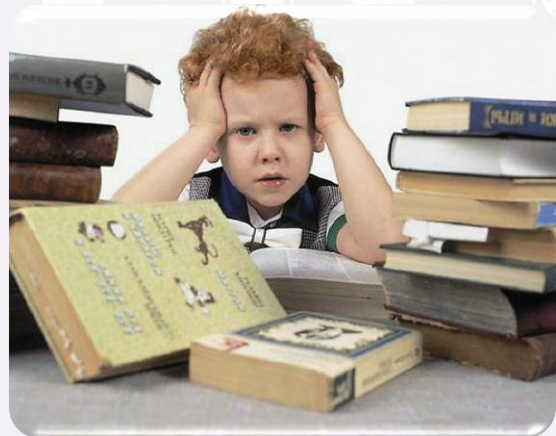


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ –

это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность в школе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.



ПОЧЕМУ МЫ МАЛО ДВИГАЕМСЯ?



ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «ГИПОДИНАМИЯ»?

ГИПОДИНАМИЯ — нарушение различных функций организма вследствие ограничения двигательной активности ребёнка, снижения силы сокращения его мышц.



МАЛОПОДВИЖНОСТЬ –
это отсутствие регулярных,
грамотных физических нагрузок

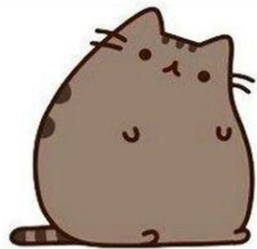
ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ?

- укрепляют организм в целом
- поддерживают работоспособность
- хорошее самочувствие
- лёгкость в теле
- достаточная подвижность суставов,
- эластичность связок
- мышечный тонус

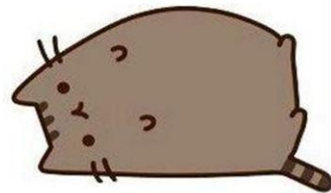
ПОСЛЕДСТВИЯ...

У многих из нас
вся физическая нагрузка
ограничивается
дорогой от подъезда
до автобусной остановки.

Наши мышцы лишаются
необходимой тренировки,
слабеют и постепенно
атрофируются.



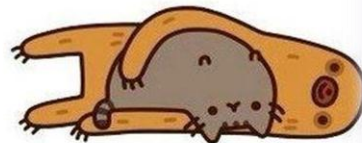
ВИДЫ ЛЕНИ



ПРОСТО ЛЕНЬ



ОЧЕНЬ ЛЕНЬ



СУПЕР ЛЕНЬ

ПРЯМЫМ СЛЕДСТВИЕМ ГИПОДИНАМИИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- Расстройство деятельности нервной системы
- Расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушение обмена веществ
- Ожирение



КАКИЕ ЖЕ ОРГАНЫ СТРАДАЮТ ОТ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

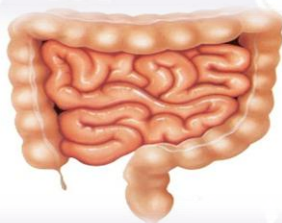
сердце



лёгкие



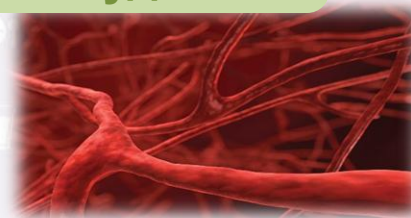
кишечник



костный
аппарат



кровеносные
сосуды



железы
внутренней секреции

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



Если крыс (одно из самых жизнеспособных животных) содержать в условиях полной неподвижности в течение 1 месяца, то 40 % животных погибает.

В условиях минимальных физических движений погибает 20 % животных.



Цыплята, выращенные в условиях обездвиживания в тесных клетках и выпущенные затем на волю, погибают после малейшей пробежки по двору.



ВОТ ЭТО ДА!



Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на мозг:

- снижается внимание
- ослабляется память
- нарушается координация движений
- увеличивается время мыслительных операций

ОСАНКА

У малоподвижных детей очень слабые мышцы.

Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается **плохая осанка**, образуется **сутулость**.



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ





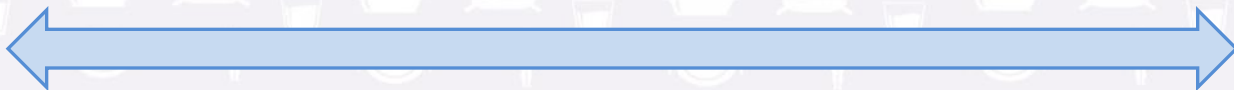
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?



**Меньше времени проводи
за компьютером и у телевизора**



**Делай зарядку
по утрам**





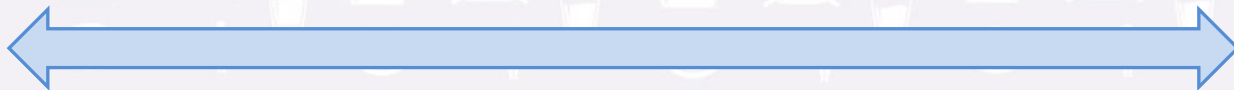
**Вместо лифта
поднимайся
по лестнице**



**Регулярно
ходи пешком**



**Подключайся
к участию
в домашних делах**





**Занимайся
в спортивных секциях**



**Играй
в подвижные игры**



КАК МОЖНО ОЦЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВАННОСТЬ?

Проба Руфье

$$ИР = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 100$$

Оценка полученного индекса
в соответствии со шкалой:

- Неудовлетворительный результат – более 15.
- Плохой результат – 10-15.
- Удовлетворительный результат – 6-9.
- Хороший результат – 3-5 (норма).
- Отличный результат – 0-3 (норма).



10 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



Вы станете увереннее в себе

Будете полны энергии и позитива

Улучшите своё здоровье

Вам не грозит депрессия

С вас будут брать пример

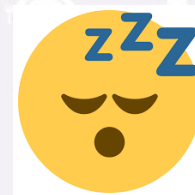
Ваш вес и тело будут в норме

Познаете естественные процессы развития

Нормализуется сон

Повысится работоспособность

Вы продлите себе жизнь



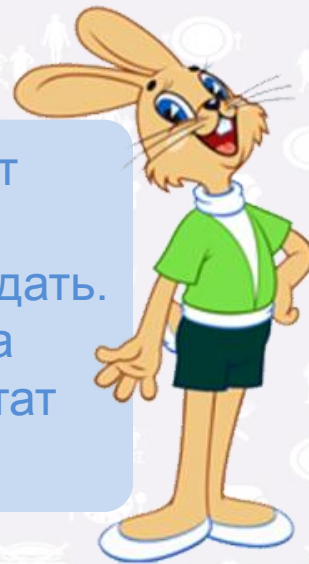
Практическая часть



ЗАДАЧА 1.



Заяц сидел на лавочке, его пульс на этот момент составлял **16 ударов** за 15 секунд (1Р).
Зайцу надоело сидеть без дела и он решил поприседать.
После приседаний его пульс составлял **22 удара** за 15 секунд (2Р). Измерив пульс еще раз, результат составлял 19 ударов за 15 сек (3Р).



Какова физическая
тренированность Зайца?

$$\text{ИР} = 2,8$$

Отличный результат

ЗАДАЧА 2.

Волк увидел Зайца, решил всё повторить за ним. Посидел на лавочке, его пульс составлял **21 удар** за 15 секунд (1Р). Поприседал. После приседаний его пульс составлял **35 ударов** за 15 секунд (2Р). Измерив пульс еще раз, результат составлял **30 ударов** за 15 сек (3Р).



Какова физическая
тренированность Волка?

$$\text{ИР} = 14,4$$

Плохой результат

Основными средствами физического воспитания являются **физические упражнения**, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции.



ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

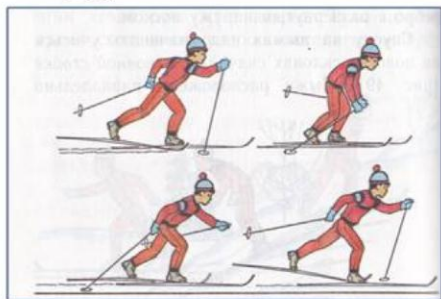


Скользящий шаг

Подъем «полумелочкой»



Спуски на лыжах



Попеременный двухшажный ход



Подъем «лесенкой»



Торможение «плугом»



ГИМНАСТИКА



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ПЛАВАНИЕ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ





Ежедневная утренняя зарядка

Увеличение числа спортивных мероприятий
на школьном уровне

Посещение разнообразных спортивных
секций

Проведение классных часов,
пропагандирующих здоровый образ жизни

Соблюдение режима дня, здоровый сон

Борьба с вредными привычками



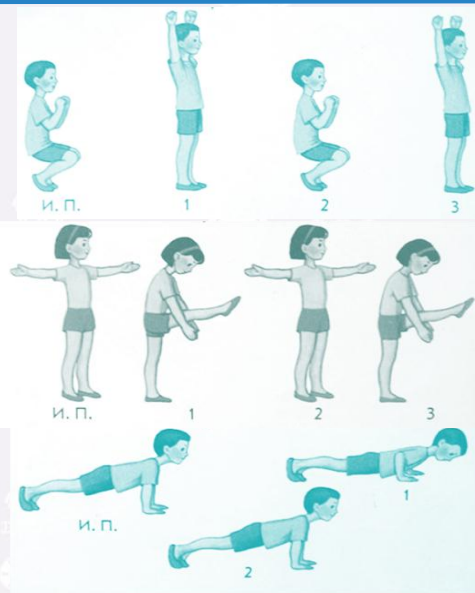


УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

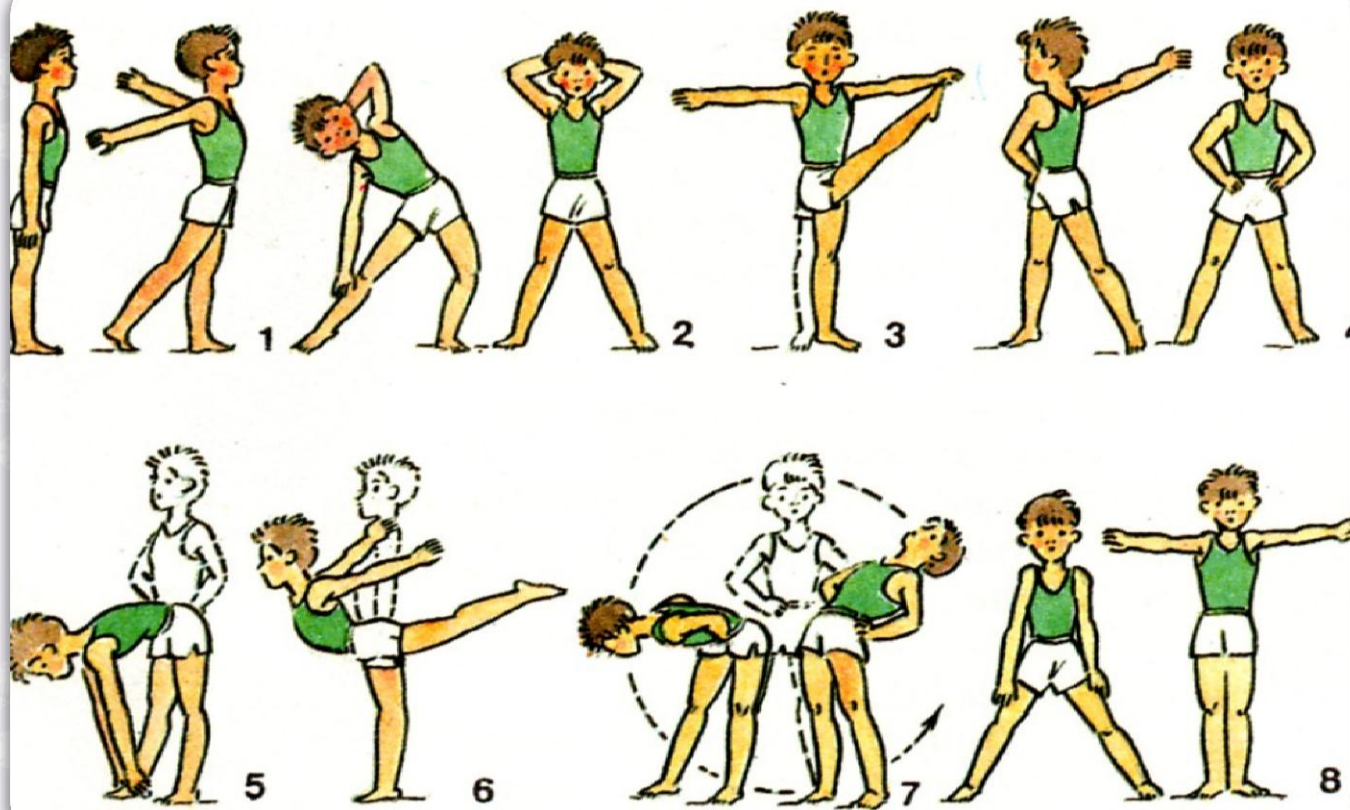
Ежедневная утренняя гимнастика:

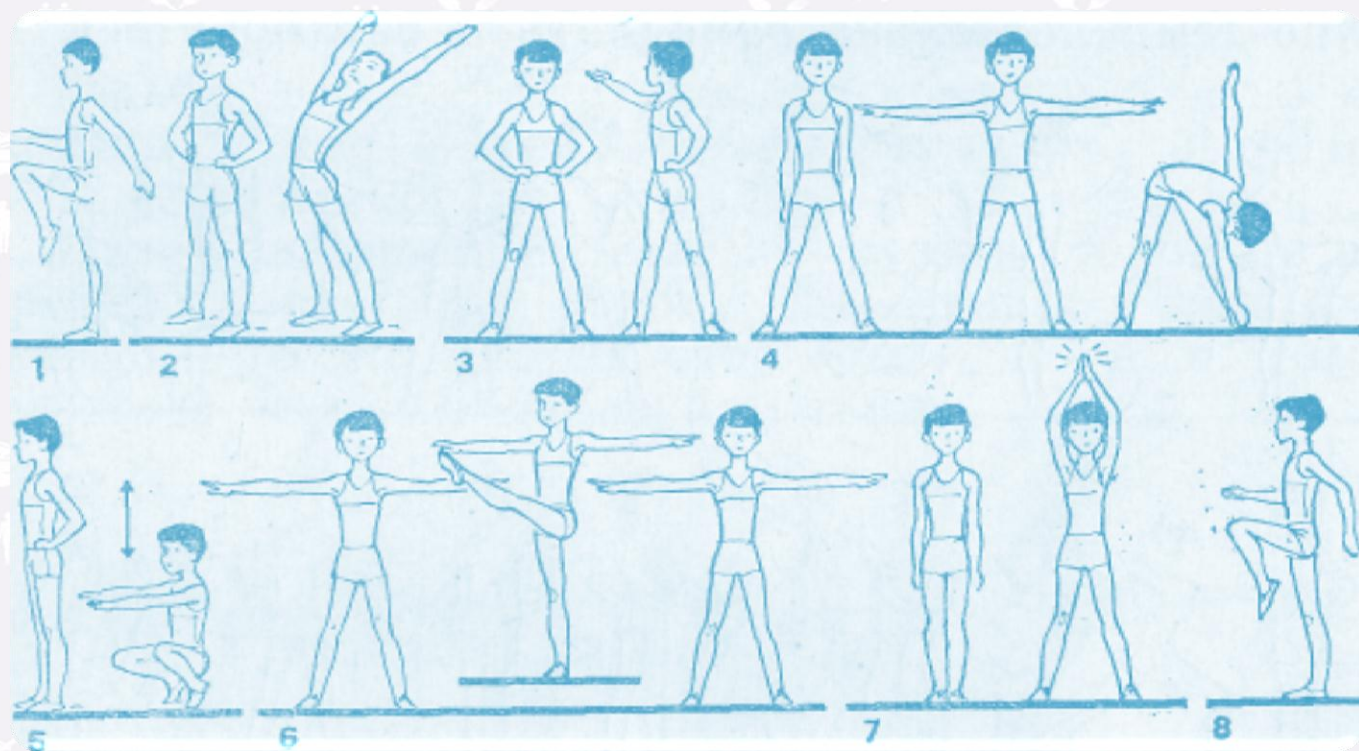
- обеспечивает рабочую «настройку» центральной нервной системы ребенка
- позволяет ему быстро почувствовать себя бодрым и энергичным

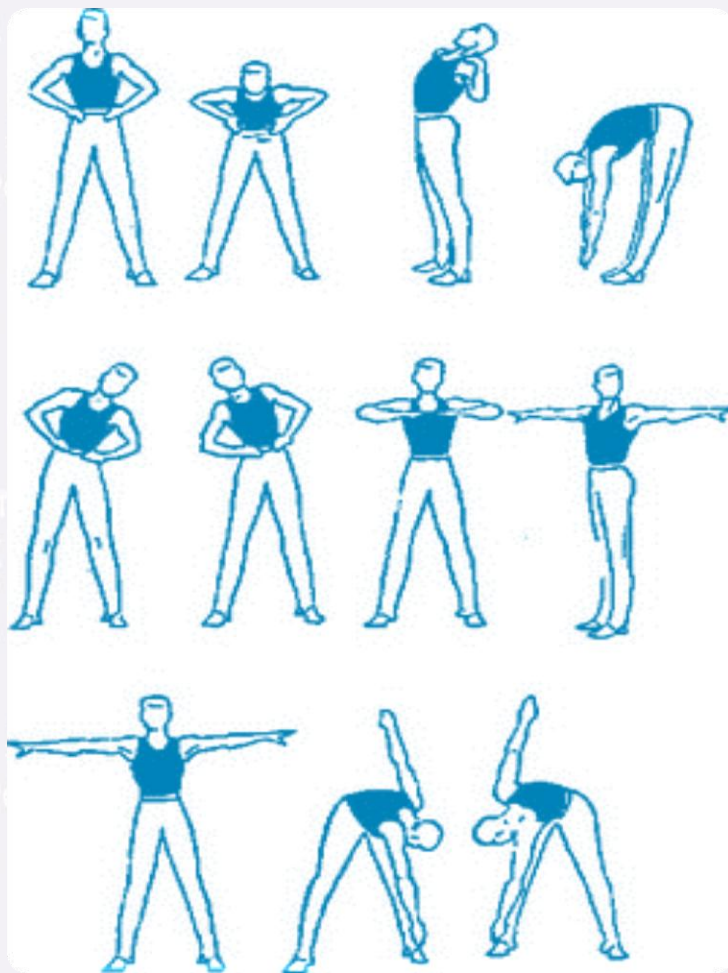
По данным исследований Центра медицинской профилактики МИАЦ г. Кирова (2018 г.) всего **23,9 %** из опрошенных пятиклассников г. Кирова делают утреннюю гимнастику и **69%** занимаются регулярно физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе.



ГИМНАСТИКУ НАДО ДЕЛАТЬ
В ХОРОШО ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ,
ЛЕГКО ОДЕТЫМ (МАЙКА, ТРУСЫ, ТАПОЧКИ).







**Спасибо
за внимание!**

