



**Я РАДА ВАС
ПРИВЕТСТВОВАТЬ НА НАШЕМ
УРОКЕ!**

**« ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ
ПРОЧНО ВОЙТИ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЫТ
КАЖДОГО, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ,
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ПОЛНОЦЕННУЮ
И РАДОСТНУЮ ЖИЗНЬ».**

ГИППОКРАТ



**Движение —
жизнь (!)**

ЦЕЛИ УРОКА:

- Раскрыть влияние физических упражнений на формирование системы опоры и движения
- Познакомиться с методами самоконтроля и коррекции осанки
- Разъяснить отрицательные последствия гиподинамии, плоскостопия, нарушения осанки



ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ГОВОРИЛИ:

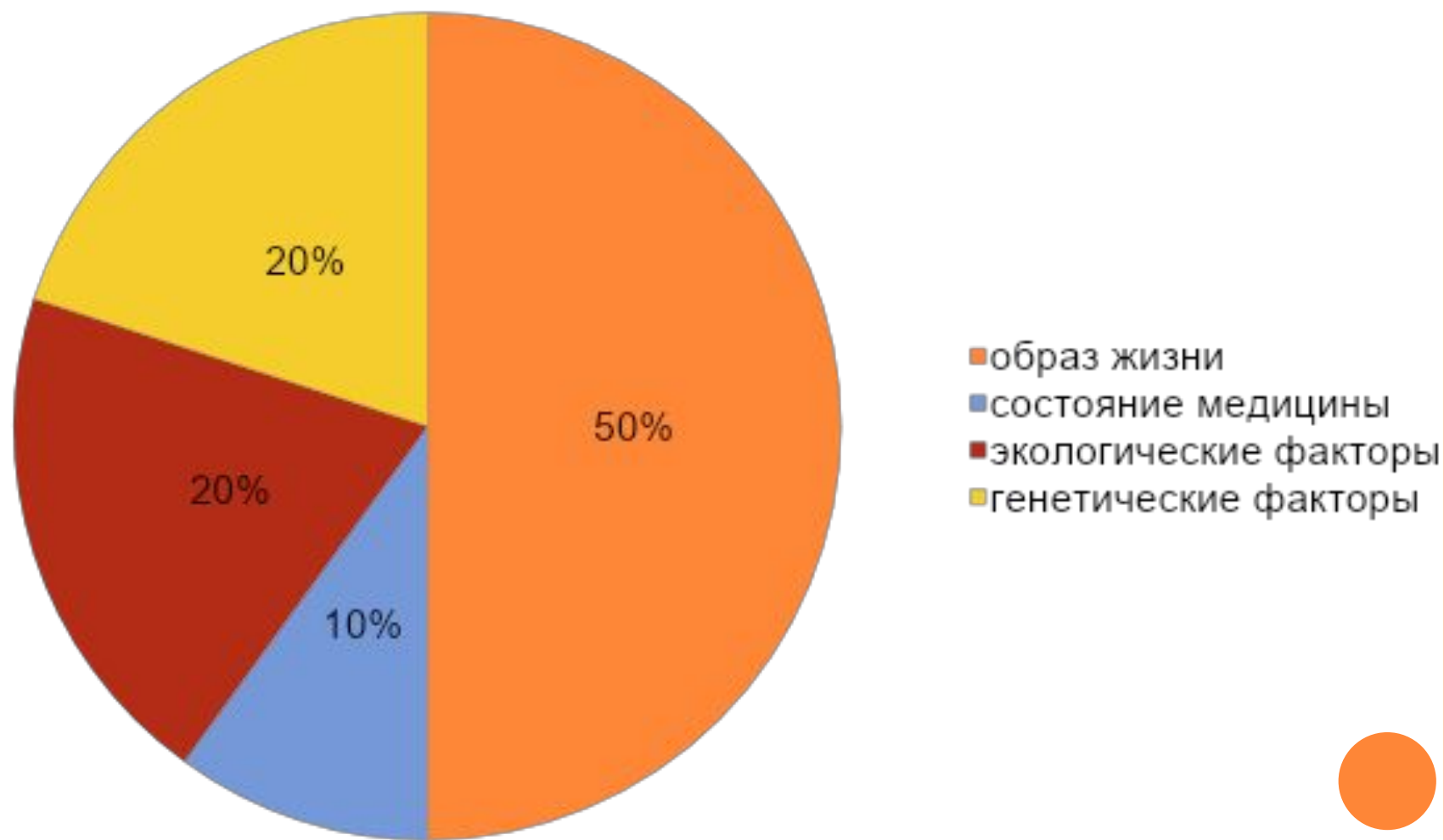
«Хочешь быть здоровым – бегай.

Хочешь быть красивым – бегай.

Хочешь быть умным – бегай.»



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ:



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ



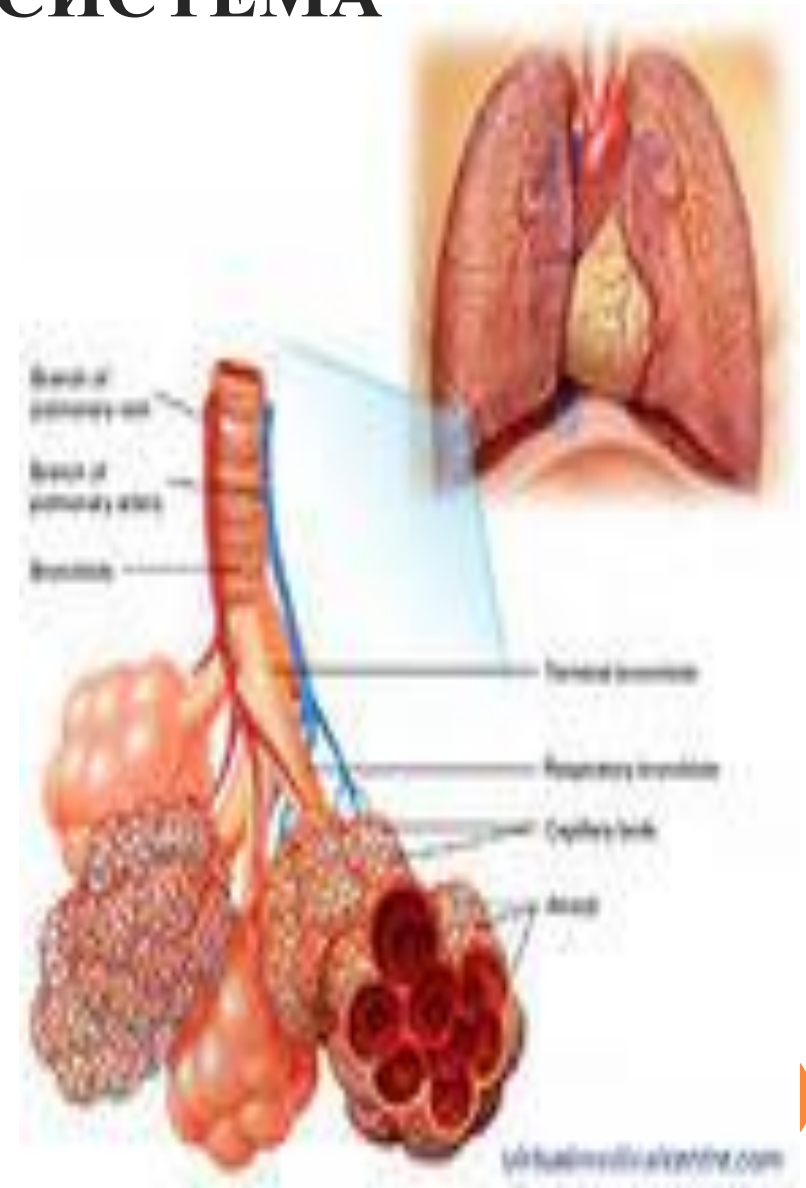
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Тренируется сердечная мышца
- Стенки кровеносных сосудов становятся более эластичными
- Быстрее протекают обменные процессы



ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Увеличивается частота дыхания
- Углубляется вдох, усиливается выдох
- Улучшается вентиляционная способность лёгких



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению связок, суставов
- Росту и развитию костей
- Улучшается телосложение

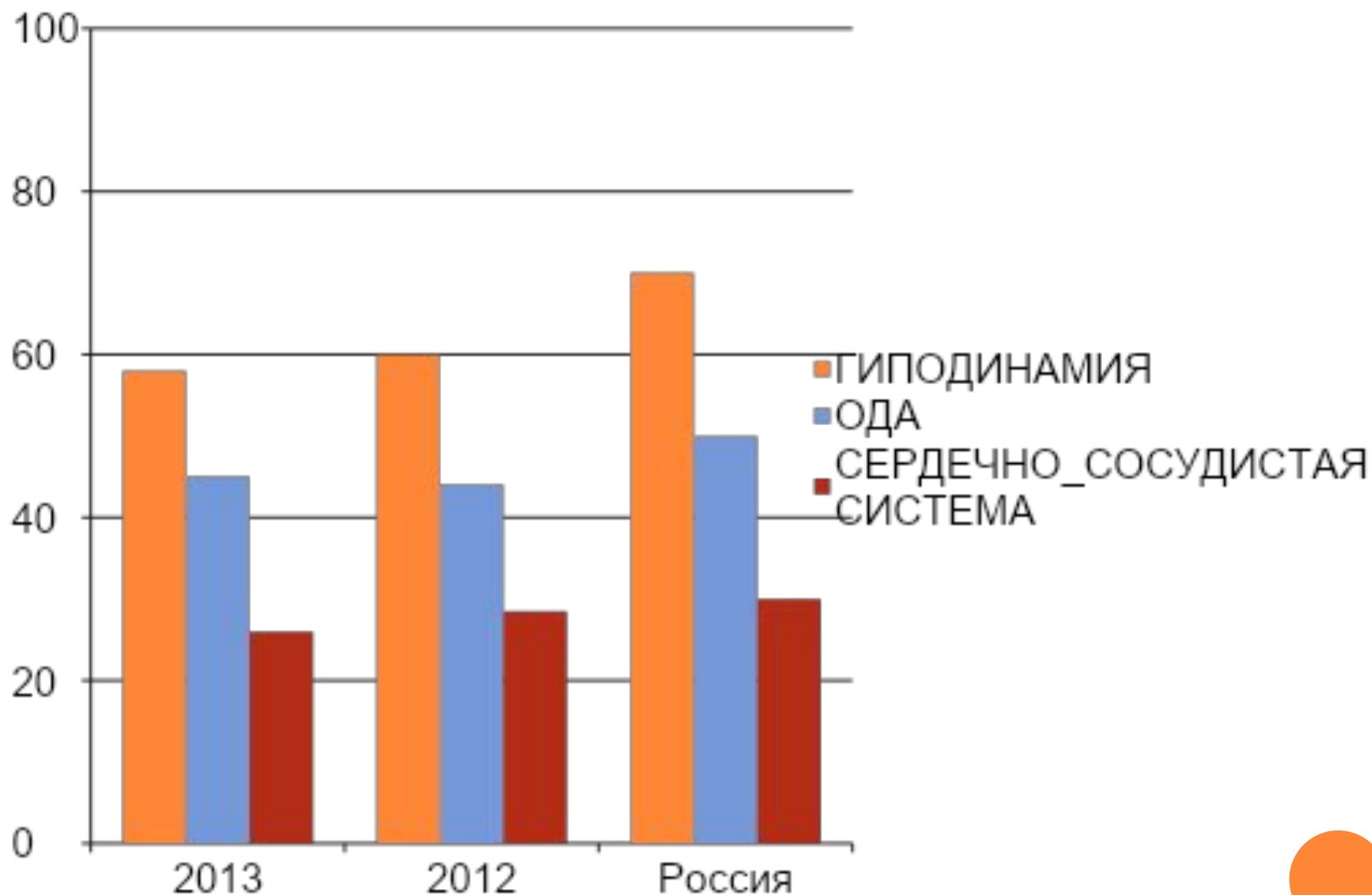


НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- **Лучше
координируется
работа всех
органов**
- **Улучшается
настроение**

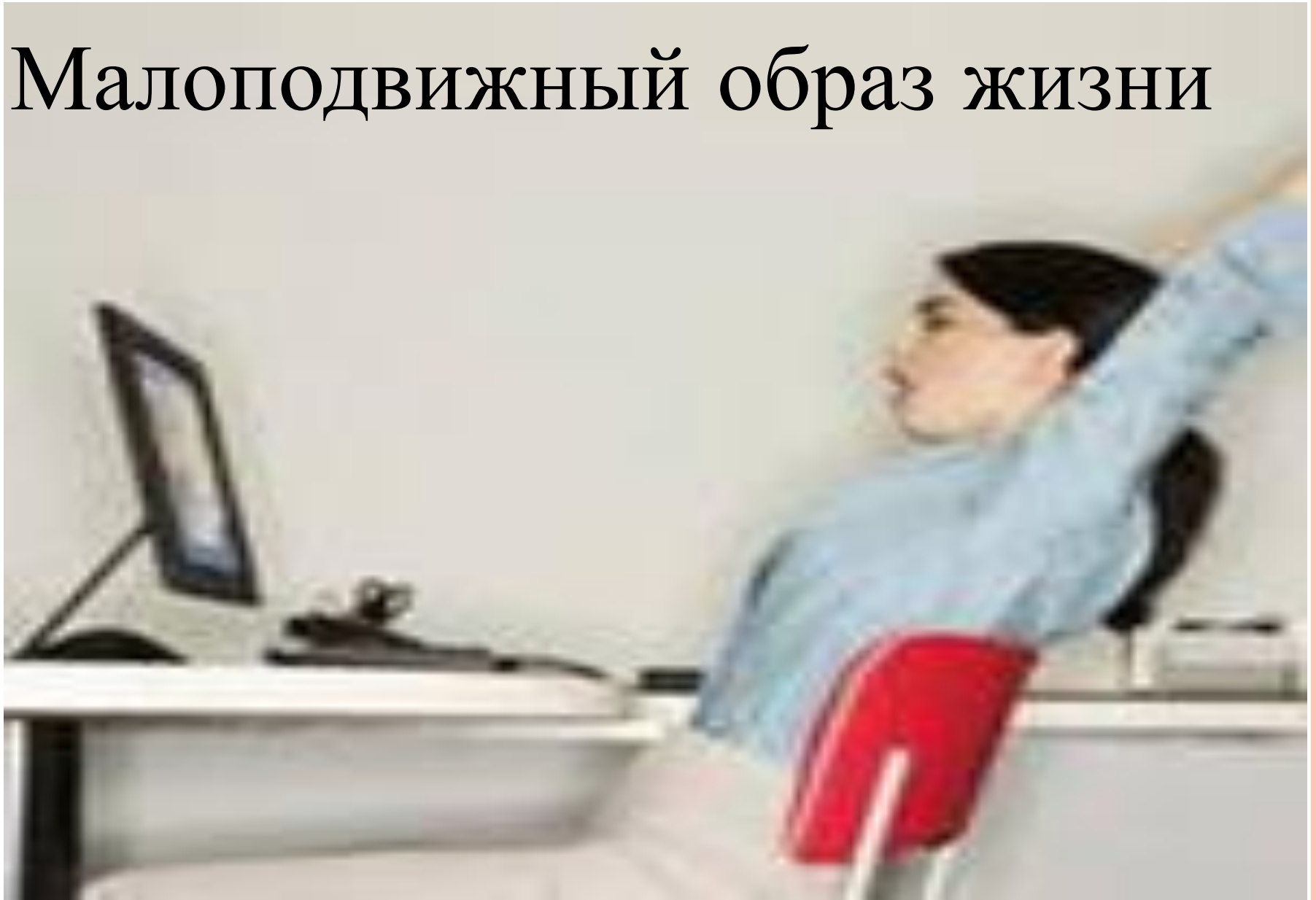


Состояние здоровья школьников ГБОУ СОШ №341



ГИПОДИНАМИЯ

Малоподвижный образ жизни



ПРИЧИНЫ ГИПОДИНАМИИ

- Образ жизни человека
- Профессиональная деятельность
- Длительный постельный режим
- Нерациональный распорядок дня ребенка



ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ

- Снижение силы и выносливости мышц.
- Нарушение кровоснабжения различных органов и тканей.
- Снижение работоспособности головного мозга
- Ткани со временем начинают атрофироваться
- Из-за эндокринологических нарушений может развиваться ожирение.
- Снижение устойчивости к инфекциям
- Падение работоспособности
- Ускорение процесса старения организма



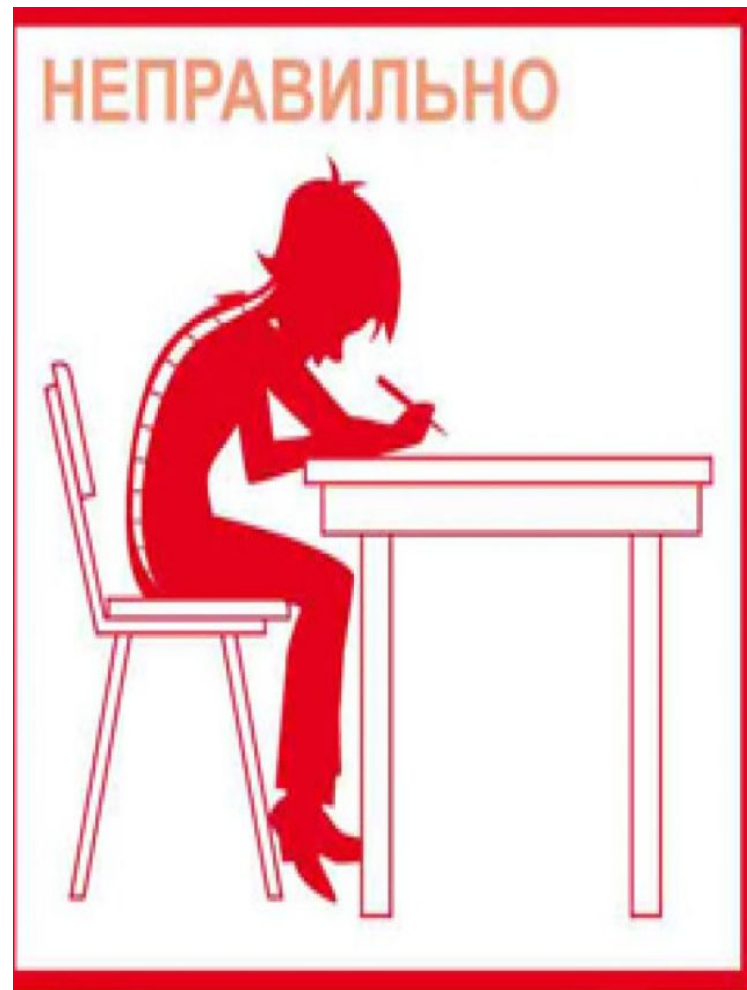
ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

- Утренняя гимнастика
- Бег
- Пешие прогулки, активные игры на свежем воздухе
- Отказ от вредных привычек
- Занятие каким либо видом спорта



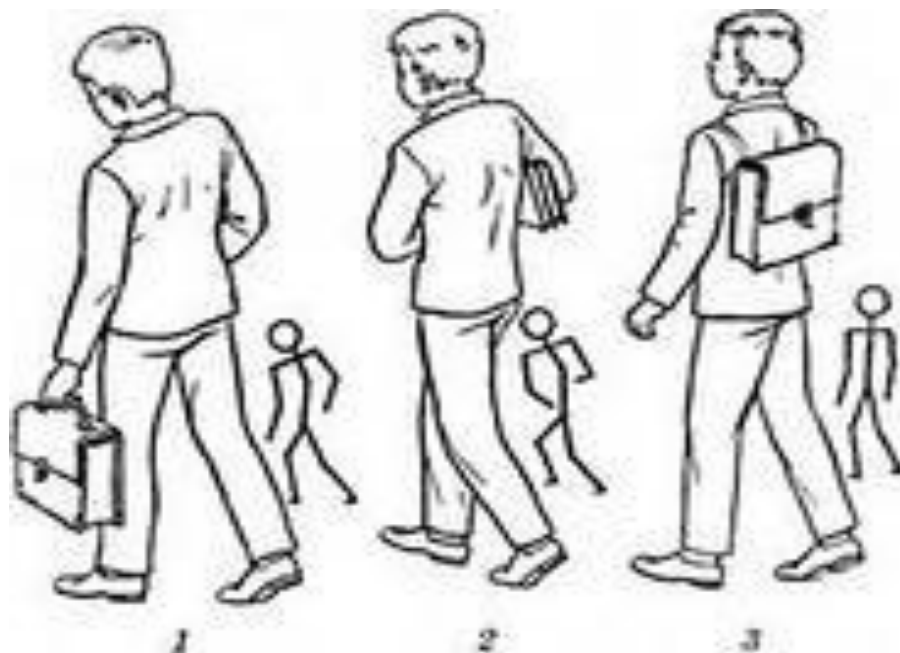
ОСАНКА

привычное положение тела при
стоянии, ходьбе, сидении



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- Неправильная посадка
- Несимметричная нагрузка на мышцы



ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

- Головные боли
- Плохая память
- Повышенная утомляемость
- Нарушение зрения
- Нарушение работы внутренних органов



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упорайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад

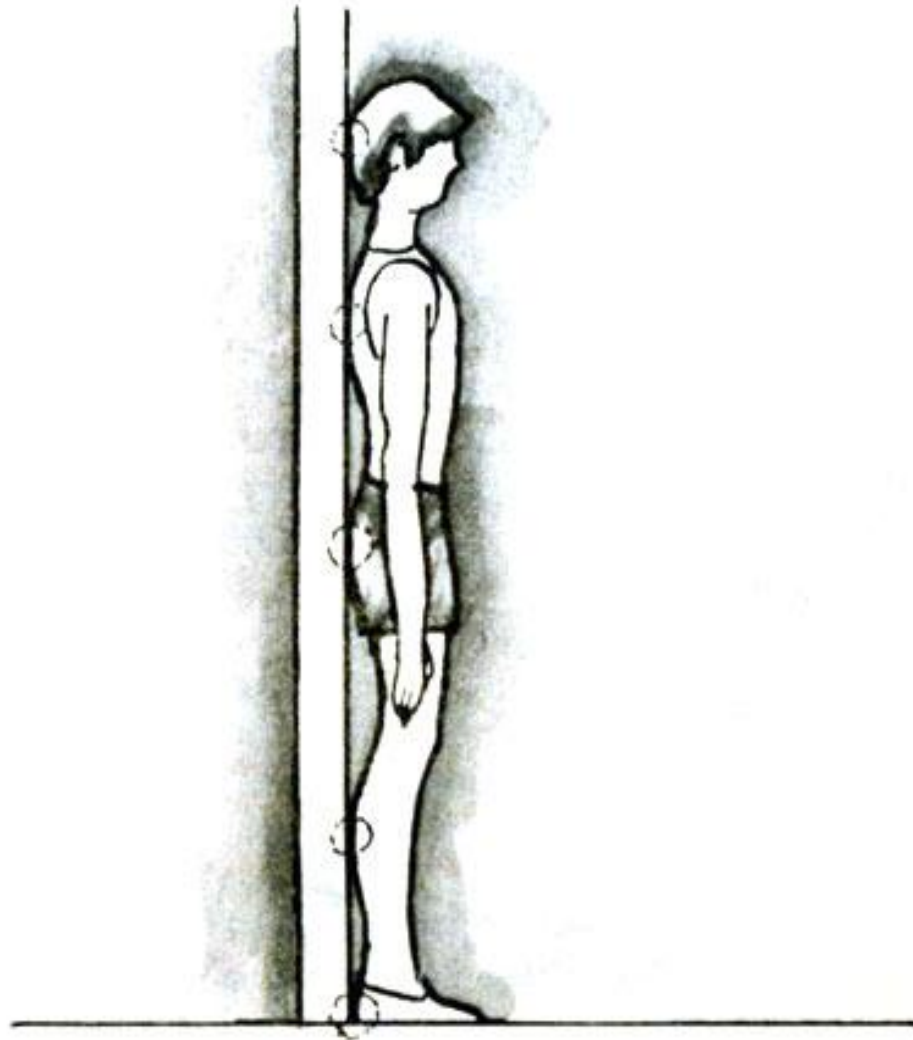


ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



ПЛОСКОСТОПИЕ

болезненные изменения стопы, при которых уплощаются ее своды



Причины плоскостопия

- Неправильно подобранная обувь
- Длительное хождение или стояние
- Избыточная масса тела



Последствия плоскостопия

- Нарушаются мышечный и связочный аппараты стопы
- Стопа расплющивается, отекает
- Боли в стопе, голени, бедре и даже в пояснице



МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ



Рис. 39. Метод определения плоскостопия

ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ГОВОРИЛИ:

«Хочешь быть здоровым – бегай.

Хочешь быть красивым – бегай.

Хочешь быть умным – бегай.»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Выявить нарушение осанки и плоскостопие
- Разработать ряд упражнений для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки
- Подготовить коллаж на тему "Движение - жизнь!"



АннаСо



ДОБРОГО И СВЕТЛОГО ДНЯ!