



**Тема: Двигательная активность и
закаливание организма-
необходимые условия укрепления
здоровья**

Цели урока:

- Воспитание ответственного отношения к личному здоровью.
- Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

Двигательная активность

- Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительную силу организму. Эмоциональные нагрузки все время увеличиваются. А физические нагрузки сокращаются, Поэтому для поддержания вашего здоровья необходимы физическая культура и спорт.



Основные физические качества

- У человека свыше 600 мускулов. Этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Здоровый человек должен обладать: быстротой, силой, выносливостью, гибкостью.
- Быстрота – характеризует способность человека передвигаться с определенной для него скоростью. Выполнять различные перемещения тела в минимальные промежутки времени, участвовать в спортивных играх. В основном бег на короткие дистанции.
- Сила - характеризует способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, с партнером, с сопротивлением упругих предметов), и упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание).

Основные физические качества

- Выносливость- физическая возможность человека, поддерживать Заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Для развития физической выносливости применяют ходьбу, бег, передвижения на лыжах, плавание.
- Гибкость – способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движения, Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре). В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



Закаливание

наиболее эффективными являются водные процедуры:

- процедура обтирания;
- купание в открытых водоемах (необходимо разрешение об экологичной чистоте водоема, купаться не раньше, чем через 1-1,5 часа после еды, во время купания постоянно контролировать свое самочувствие и не допускать переохлаждения, в жаркую погоду не входить в воду разгоряченным)
- «моржевание»



Закаливание

- Солнечные ванны (их следует принимать разумно, иначе можно получить ожоги кожи, постепенно увеличивая дозу пребывания на солнце, затем 10-15 минут побыть в тени, искупаться в водоеме)
- Признаки солнечного удара: сердцебиение, упадок сил, головная боль, тошнота, вялость, потеря сознания.
- Воздушные ванны доступны всем: ходьба, бег на открытом воздухе.
- Хождение босиком – профилактика и лечение многих болезней, стопа человека с помощью нервных окончаний связана со всеми органами и системами органов человека.
- Спортом и физическими упражнениями нужно заниматься постоянно. Эти занятия не должны вызывать утомления и переутомления, увеличивая постепенно нагрузку на организм.

Задание №1

назовите основные физические качества человека и дайте их определение.

- Быстрота – характеризует способность человека передвигаться с определенной для него скоростью.
- Сила - характеризует способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения.
- Выносливость- физическая возможность человека, поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.
- Гибкость – способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движения, Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.