

Классный час

Движение - ЖИЗНЬ

Физические упражнения
могут заменить множество
лекарств, но ни одно
лекарство в мире не может
заменить физические
упражнения.

*Анджело Моссо,
итал.*

художник

Знаете ли вы, что еще великие мыслители древности Платон, Аристотель, Сократ отмечали положительное влияние движения на организм. Они сами до глубокой старости занимались гимнастикой.

Передовые люди России 18 века также говорили о необходимости движения для сохранения здоровья.

Первым о пользе физических упражнений заговорил М.В. Ломоносов. Он даже мечтал ввести в России «Олимпийские игры».

А.В.Суворов ввел и сам делал воинскую гимнастику, требовал тренировки и закаливания солдат.

Л.Н.Толстой начинал свой день с зарядки, которая продолжалась не менее часа. Зарядку сменяла пешая или конная прогулка. Толстой освоил все основные виды спорта: плавание, верховую езду, велоспорт, гимнастику, шахматы. В 70 лет он побеждал в беге на коньках молодых людей.

Максим Горький увлекался греблей, плаванием, игрой в городки, ходил на лыжах, катался на коньках.

И.П.Павлов до глубокой старости занимался спортом и много лет руководил гимнастическим кружком врачей в Петербурге.

Для чего нужно заниматься
физкультурой и спортом?

Угадай игру

1. Спортивная игра с мячом и битой, в которой две команды поочередно выполняют атакующие и защитные действия.



бейсбол



2. Зимнее двоеборье , состоящее из лыжных гонок с оружием на установленные дистанции и стрельбы по мишеням из положения лежа и стоя из малокалиберной винтовки.



биатлон

3. Вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами на ринге.

бокс



4.Сплав по горным рекам на катамаранах или байдарках.

рафтинг



5. Катание на волне с применением специальных досок

серфинг



6. Командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забить гол в ворота соперника. Игра происходит в бассейне.

Водное поло



7. Вид спорта, заключающийся
в спуске с заснеженных
склонов на специальном
снаряде.



Сноубординг



**Взаимосвязаны ли
красота и здоровье?**

Походка человека и внешний вид
зависят от его осанки.

Человек с правильной осанкой
выглядит красиво и уверенно.

Его организм здоров и полон сил.

Осанка человека – фасад души.

Бальтасар Грасиан,
испан. писатель и философ

Узнаете ли вы кого-нибудь из своих знакомых в герое этого стихотворения?

Мама Алеше твердит спозаранку:
«Леша, не горбись! Следи за осанкой!»
Он проследил бы за ней, но беда-
Леша ее не встречал никогда!

Прямая спина, расправленные плечи, развернутая грудь, поднятая голова-это все признаки хорошей осанки. Сведенные и опущенные плечи, впалая грудь затрудняют работу внутренних органов дыхания, сердца, сосудов головного мозга. Правильную осанку необходимо вырабатывать в детстве и юности, потому что после 18 лет выправить ее недостатки очень трудно.

Неправильная
посадка может
привести к
опасному
искривлению
позвоночника.



Как правильно сидеть за
СТОЛОМ?



- Сидеть развалившись на стуле или согнувшись колесом очень вредно для твоего позвоночника и всего организма.
- Сидя за столом, держи спину прямо, чтобы расстояние между столом и грудью было не больше четырех сантиметров.
- Голову старайся низко не опускать.

Что нужно делать, чтобы на
долгие годы сохранить красоту
и здоровье?

Существует надежное средство
увеличения защитных средств
своего организма –
закаливание.



Почему один из героев В.Драгунского Дениска после такого закаливания заболел: «Я залез под душ и пустил сначала тепленькой водички, а потом поддал холодной. И я ее довольно легко перетерпел. Тогда я подумал, что раз дело идет так хорошо, надо подзакалиться чуточку получше , и пустил ледяную струю. Ого-го! У меня сразу вжался живот, и я покрылся пупырьками.»



1. Начинать проще всего с утренней зарядки.
2. Упражнения нужно делать при открытой форточке. После зарядки - обтирание по пояс. Сначала температура воды должна быть 38С. Постепенно ее можно довести до 27-28 С.
3. Привыкнув к обтиранию, можно перейти к обливанию или прохладному душу. Продолжительность этих процедур- не более 1-2 мин. Не забывайте после них энергично растереться полотенцем.

кровообращения.

Голову наклонить направо, налево, вперед(повторить 3-4раза)

2.Для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

Поднять руки вверх, сжать кисти в кулак, разжать (повторить 6-8 раз),затем руки опустить и потрясти кистями.

3.При первых признаках усталости.

- 1) Растереть ладонями сначала мочки ушей, затем все ухо.
- 2) Поцокать языком (15-20 сек.)
- 3) Дотянуться языком до подбородка.

4.Упражнения для глаз.

- 1) Поморгать 30-40 сек.
- 2) Смотреть на кончик носа (20-20 сек.)
- 3) Посмотреть сначала на правое ,затем на левое

- Каждому ребенку и подростку полезно заниматься физкультурой ежедневно не менее часа, а лучше больше.
- Ежедневные занятия физкультурой – лучшее средство от стресса.
- Следуй правилу: уделять занятиям физкультурой на улице нужно столько же времени, сколько сидишь за компьютером.
- Сиди правильно, чтобы предотвратить появление боли в шее и спине.
- Когда работаешь, держи плечи расслабленными.
- Давай отдохнуть шее и спине: часто меняй положение.
- Не сиди долго в одном и том же положении – прохаживайся время от времени.
- Если долго сидишь за компьютером, необходимо много двигаться.
- Делай перерывы на гимнастику, двигай плечами и делай вращательные движения руками.
- Следи за своей осанкой при длительных поездках на машине или на поезде.
- Не бодрствуй допоздна: от этого никакой пользы.
- Чрезмерные занятия физкультурой вечером могут стать причиной бессонницы.
- Если устал, вздремни немного после школы.
- В период роста организм тратит много энергии и нуждается в достаточном отдыхе.