

**Тема: формирование валеологической
среды на уроках физической культуры**

**Цель: сформировать у участников
образовательного процесса отношение к
своему здоровью, как к ценности.**

Причины отсутствия спорта в нашей жизни:

- Нам зачастую «некогда» сходить в бассейн, спортклуб, площадку, стадион;
- Ссылаемся на дороговизну занятий спортом;
- Отсутствие настроения или «компаний»;
- Страх выглядеть хуже, слабее на фоне других занимающихся;
- Лень - как одна из главных причин откладывания занятий «на завтра»

Осанка - это способность без особого напряжения удерживать своё тело в правильной позе сидя, при ходьбе, во время выполнения физических упражнений

При правильной осанке:

- голова и туловище находятся на одной вертикали
- плечи на одном уровне, развёрнуты, слегка опущены
- лопатки прижаты
- физиологические кривизны позвоночного столба нормально выражены
- грудь слегка выпуклая
- живот втянут
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах



Вывод:

Таким образом, регулярно выполняемые физические упражнения направленные на гармоничное развитие мышц туловища и подвижность позвоночного столба, служат эффективным средством формирования осанки.

Сила- способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

- Динамическая - сила, проявляемая в движении
- Статическая – не сопровождается движением и изменением длины мышц



Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.



Результат самостоятельных занятий:

- Поддерживать себя в физической форме;
- Бороться с гиподинамией;
- Заниматься профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата, застоем крови в нижних конечностях и малом тазу.

Сила- способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

- Динамическая - сила, проявляемая в движении
- Статическая – не сопровождается движением и изменением длины мышц



Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.



Вывод:

- **Целью этого задания является не только составление комплексов, но и возможность их дальнейшего использования в самостоятельных занятиях, как на уроках физической культуры, так и дома. Работа в группе даёт возможность вовлечь в атмосферу творчества всех участников, оценить результат работы в целом.**

Удивление

- Сморщить лоб, поднять брови, рот приоткрыт,
- полностью расслабиться



Удивление

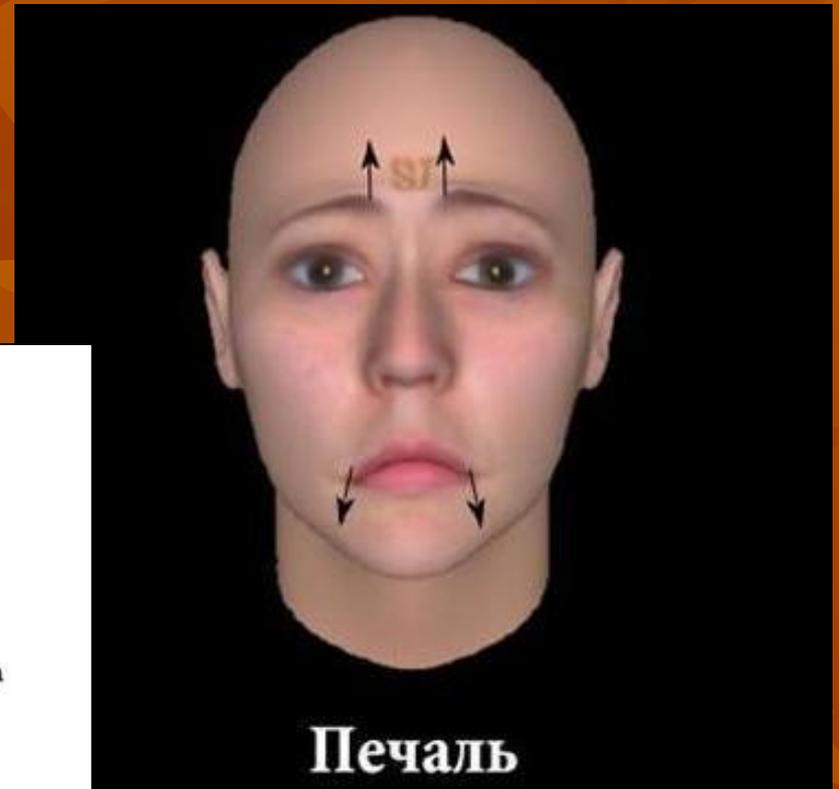
Печаль

- верхние веки слегка опустить
- брови приподнять
- уголки рта опустить
- расслабиться



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены



Отвращение

- верхние веки слегка опустить
- брови приподнять
- уголки рта опустить
- расслабиться



Презрение

- Уголок рта приподнят
- Расслабиться



Презрение

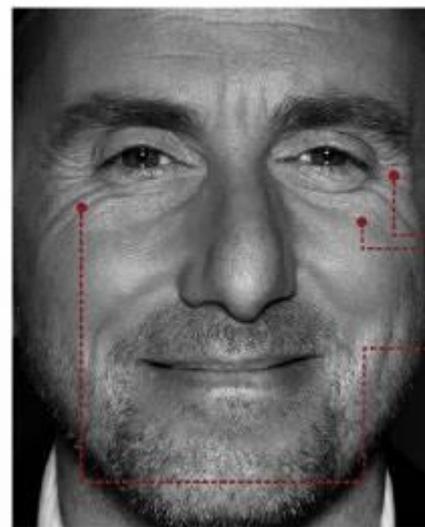
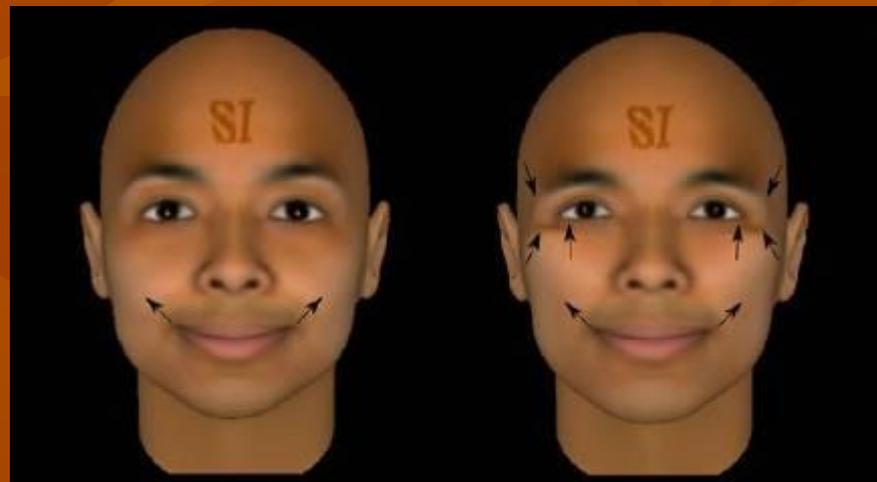
① lip corner tightened and raised on only one side of face



Презрение

Счастье

- Небольшие морщинки вокруг глаз
- Щёки приподняты
- Губы в улыбке
- Расслабиться



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

Обида

- Нахмуриться
- Поджать губы
- Расслабиться



«Не тот спортсмен,
кто в детстве прыгает,
а тот, кто под старость
бегает»

Народная мудрость