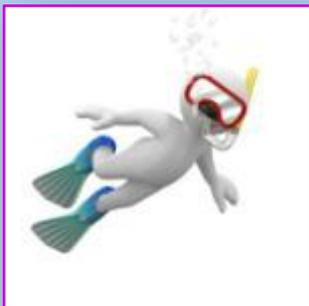


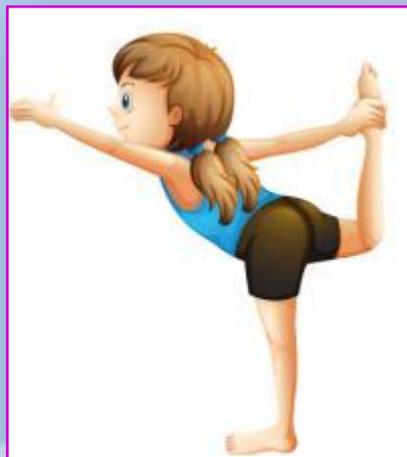
# ДВИЖЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА



Учитель физкультуры  
МБОУ «Прогимназия № 2»  
г. Воронеж  
Сухарева Г.Ф.

С самого рождения человек совершает множество различных движений. Но не все из них являются физическими упражнениями.

***Физическое упражнение*** – это естественное для человека движение, с помощью которого решается физкультурная и спортивная задача.



**Физическая культура** – это занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха.



Физическая культура  
включает в себя  
разнообразные движения  
и передвижения  
человека.

# Движения

**Движения** – это изменение положений частей тела человека.

Например, поднятие руки вверх, сгибание ноги, наклон головы.



# Передвижения

**Передвижения** – это перемещение человека с одного места на другое с помощью движений рук, ног и туловища.

Основные способы передвижений человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание, ходьба на лыжах.



# Ходьба

**Ходьба** – это способ передвижения человека. При ходьбе делается шаг одной ногой, а другая остаётся на земле.



# Ходьба

При правильной ходьбе:

- положение тела и движение рук и ног свободны и естественны;
- шагающая нога плавно и мягко ставится на пятку с последующим перекатом на носок, колени слегка сгибаются;
- туловище и голова держится прямо, плечи развёрнуты;
- движение рук и ног чередуются перекрёстно;
- ходьба бывает на месте и с продвижением вперёд.



# Бег

**Бег** – это способ передвижения, при котором человек поочерёдно отталкивается от земли то правой, то левой ногой. После каждого толчка ногой есть момент, когда мы не касаемся земли – мы летим!



# Бег

Бег – более быстрый, чем ходьба, способ передвижения. Он требует от человека определённой подготовки.



Во время бега необходимо следить за дыханием: вдох выполнять через нос, выдох через рот. Дыхание должно быть свободным и ритмичным.

# Прыжки

Прыжки тесно связаны с бегом. Чтобы сделать правильный прыжок, необходимо выполнить подготовительные упражнения:

- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба выпадами.



# Интересное

Из животных самые длинные прыжки – более 9 м – совершают *кенгуру*. За два прыжка животное может перепрыгнуть ваш спортивный зал.



# Интересное

Из хищников выше всех прыгает *пума* – до 4 м.



# Интересное

Чемпион среди  
млекопитающих  
оказался *дельфин*:  
он играючи  
прыгает на высоту  
двухэтажного  
жилого дома.



# Интересное

Самый быстрый бегун среди наземных животных — гепард. Этот хищник может за несколько секунд развить скорость до 100-115 км/ч.



# Проверь себя

- Какие движения можно назвать физическими упражнениями?
- Чем движения отличаются от передвижений?
- Назови основные передвижения, которые выполняет человек.



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

