

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.

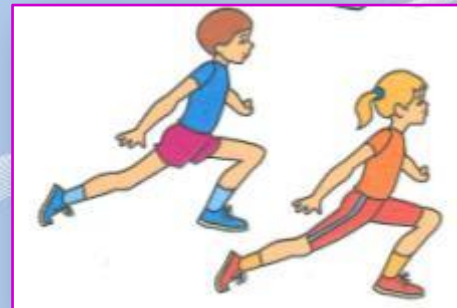


Во время бега необходимо следить за дыханием: вдох выполнять через нос, выдох через рот. Дыхание должно быть свободным и ритмичным.

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!**

