



Двигательная активность - фактор формирования здорового образа жизни

!!!!!! МОЖНО ТАК - Формы двигательной активности для формирования ЗОЖ



Спикер (докладчик) директор МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» г.
Пермь
Роман Тахирович Азманов



Проблема

- **Двигательный дефицит** – подростки большую часть времени проводят в статическом положении (малоподвижное положение за столами, компьютером, гаджетами, дистанционное обучение)
- Недостаток двигательной активности, состояние гиподинамии у подростков способствует серьезным отклонениям в здоровье.



Основные формы двигательной активности



**Двигательная
активность**

**Физкультурно-
оздоровительная
деятельность**

**Самостоятельная
деятельность**

**Утренняя
зарядка**

**Физкульт
минутка**

**Физические
упражнения
на прогулке**

**Подвижные
игры**

**Занятия
в секциях,
спортивных
залах**

**Спортивно-
массовые
мероприяти
я**

Утренняя зарядка



1. Отжимания (15 повторов)



2. Приседание (15 повторов)



3. Упор лежа из положения стоя (15 повторов)



4. Отжимания от скамейки (15 повторов)



5. Боковая планка (по 15 раз)



6. Велосипед (40 повторов)



7. Пресс (30 повторов)



8. Пресс №2 (30 повторов)



Физкультминутка



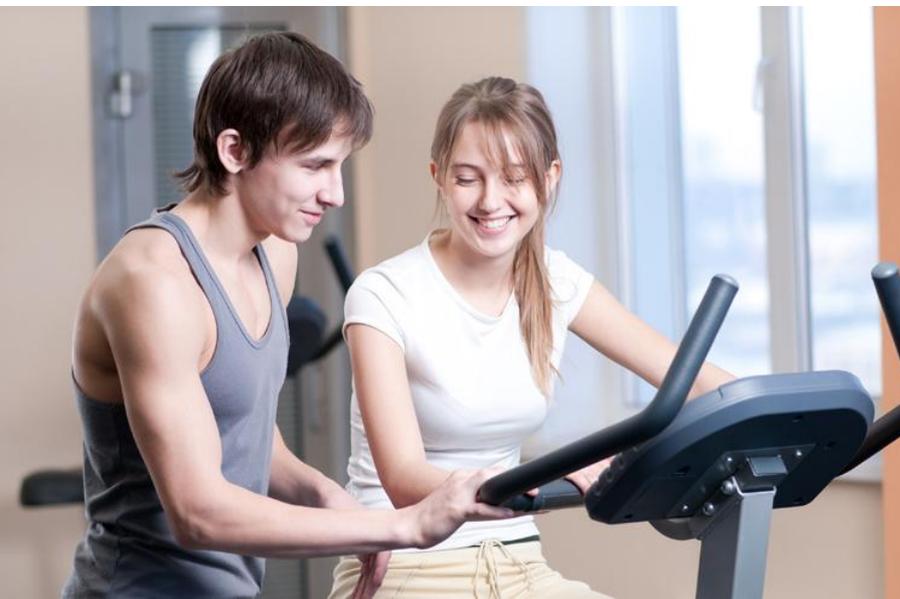
Прогулки и упражнения на свежем воздухе



Подвижные игры



Занятия в спортивных секциях, залах



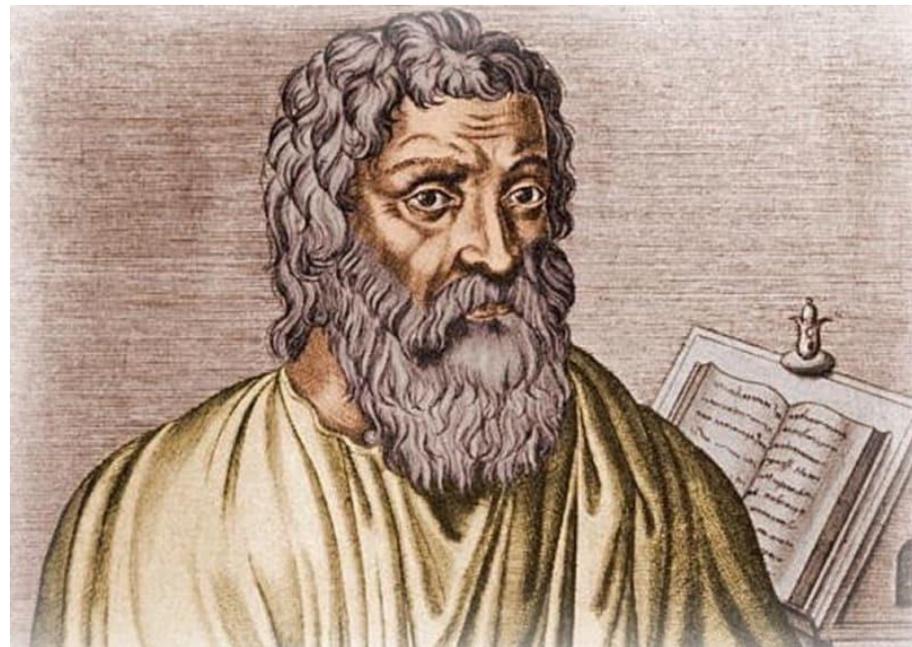
Спортивно-массовые мероприятия





Движение не только сущность жизни, но и здоровье

Гимнастика,
физические
упражнения, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт
каждого , кто хочет
сохранить
работоспособность,
здоровье,
полноценную
радостную жизнь



Великий древнегреческий врач
Гиппократ

Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным необходимо регулярно заниматься физкультурой, физическим трудом и спортом





<https://youtu.be/RiN540AuZKs>

Упражнения для мозга -9

МИНУТ

https://youtu.be/Pps_YVlxMiE

Интервальная тренировка – 4
минутная

<https://youtu.be/CAvrMIZ6Cpg>

<https://youtu.be/Ld7XD0QZjko>

<https://youtu.be/iY5-p20z2U4>