



Двигательная активность - фактор формирования здорового образа жизни



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

- Когда человек отправляется с точки, где его знание уже не помогает, он идет в направлении
СМЫСЛА

- *Мераб Мамардашвили*

**Когда
возвращаются
СМЫСЛЫ...**

Проблема

**Потеря смысла
физической
активности**

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.



Причины

**Технологии, заменяющие
человека**

Слепая вера в лекарства

**Личный пример родителей
или взрослых**

Следств

ия

**Гиподинамия, снижение уровня
здоровья нации**

**Нет привычки к систематическим
занятиям физической культурой**

**Снижение эффективности
умственной деятельности**

Как решается?

на уровне государства

на уровне регионов

**на уровне отрасли
образования**

на уровне учителя

Решени

е

Повышение
мотивации и
самостоятельнос
ти учащихся к
занятиям
физкультурой и
спортом

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**

Одним из путей решения данной проблемы является формирование у подростков постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом



Формы формирования привычки к занятиям физической культурой и

спортом:

- Утренняя зарядка обучающихся и учителей в начале первого урока
- Физкультурные паузы в ходе урока
- Организованные двигательные активности и подвижные игры на переменах
- Занятия в школьных и спортивных секциях
- Организация и проведения различных спортивно-массовых мероприятий, в том числе онлайн
- Семейные спортивные праздники и соревнования
- Школьная спартакиада
- Организация в классе, школе, муниципальном районе спортивного клуба работа которого направлена на ЗОЖ, физическую и спортивную активность
- Фестивальное движение направленное на обмен опытом по решению данной проблемы
- Подвижные игры
- Спорт и туризм

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



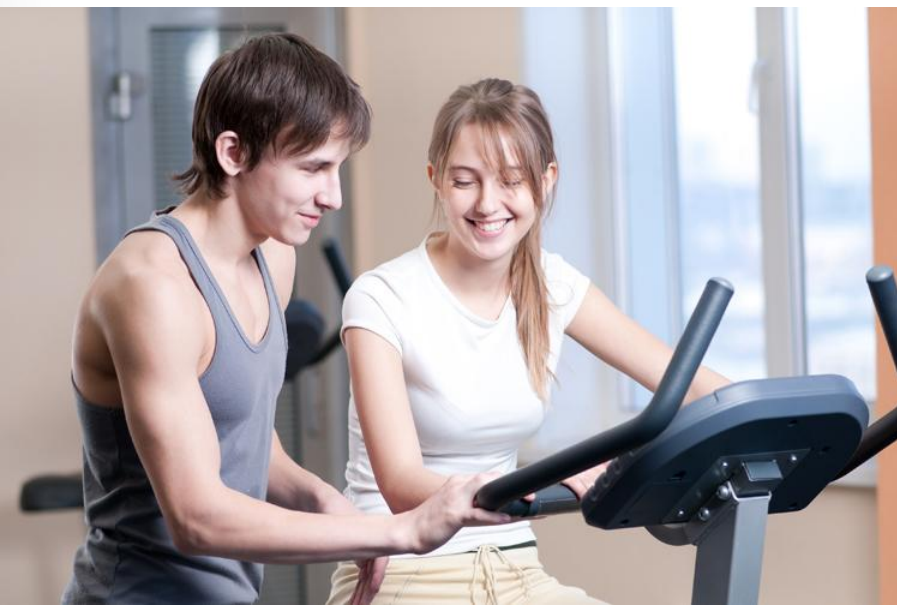
Прогулки и упражнения на свежем воздухе



Подвижные игры



Занятия в спортивных секциях, залах



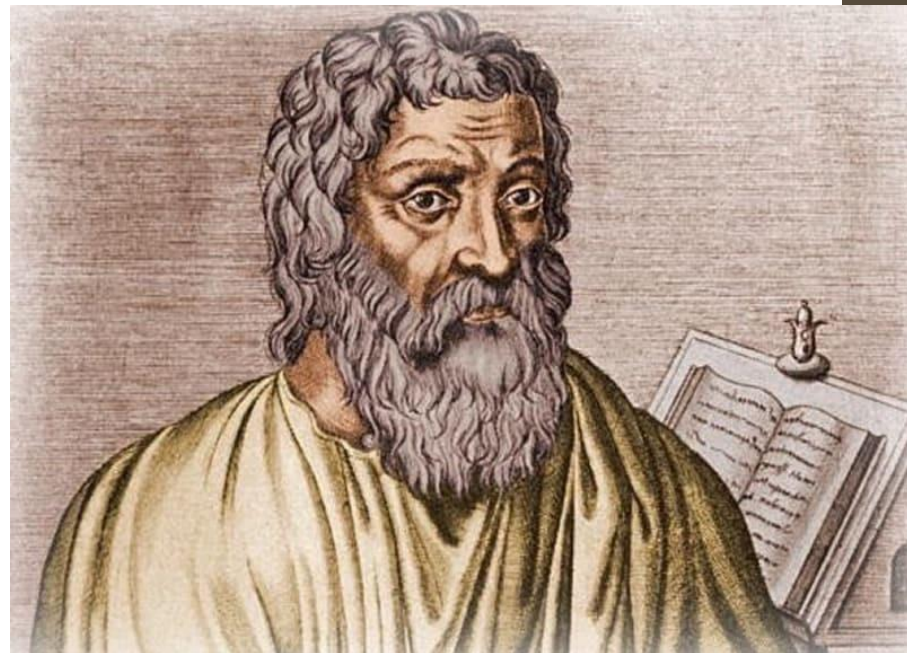
Спортивно-массовые мероприятия





Движение не только сущность жизни, но и здоровье

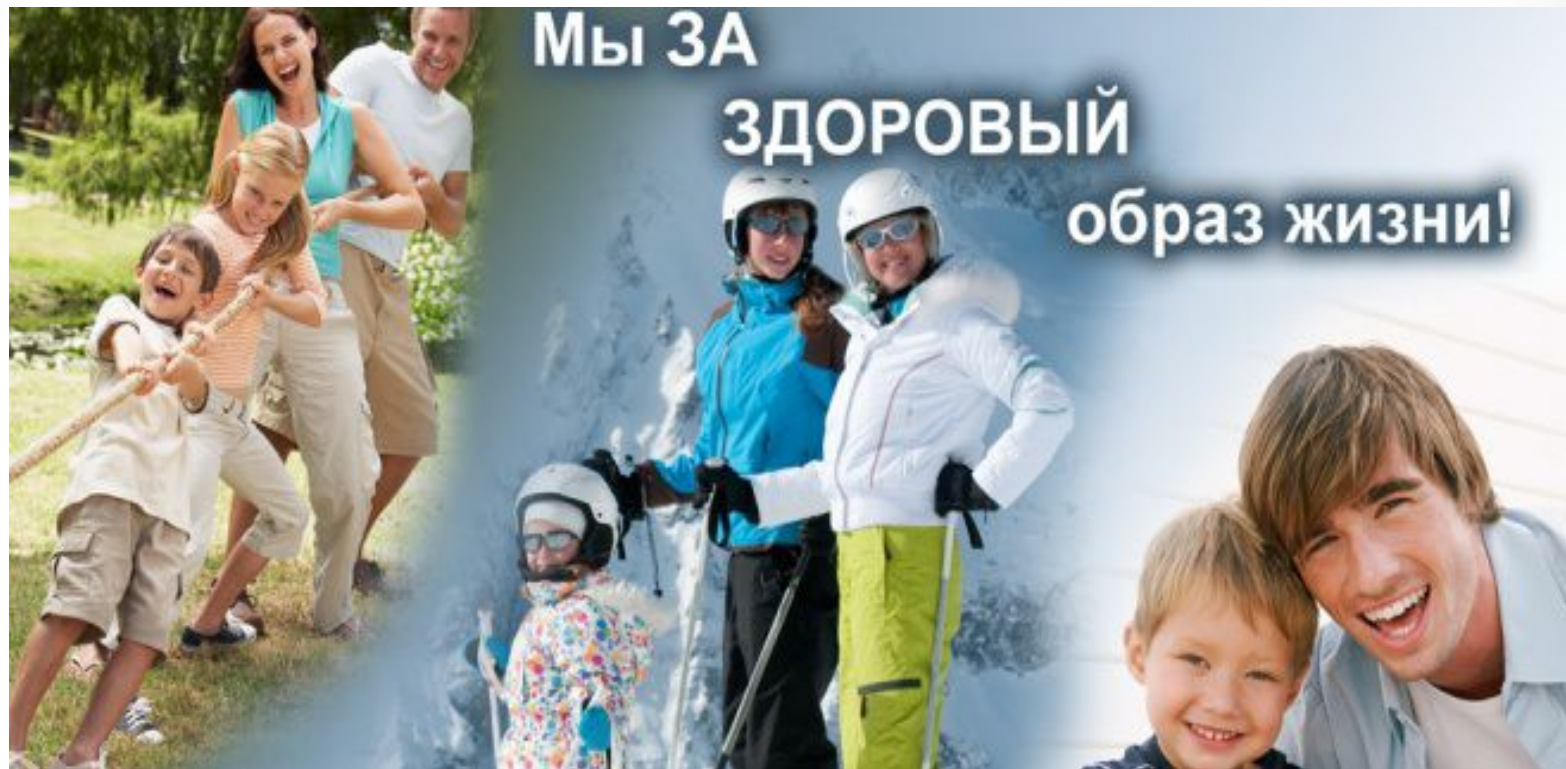
Гимнастика,
физические
упражнения, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт
каждого, кто хочет
сохранить
работоспособность,
здоровье,
полноценную
радостную жизнь



Великий древнегреческий врач
Гиппократ

Когда возвращаются СМЫСЛЫ?





<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/Ld7XD0QZiko>

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