

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

2 Е КЛАСС ПОЗДНЯКОВ НИКИТА

# **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНО И ПО ПРАВИЛАМ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **Физические упражнения -**

**это естественные и специально  
подобранные движения,  
применяемые в ЛФК  
и физической культуре.**

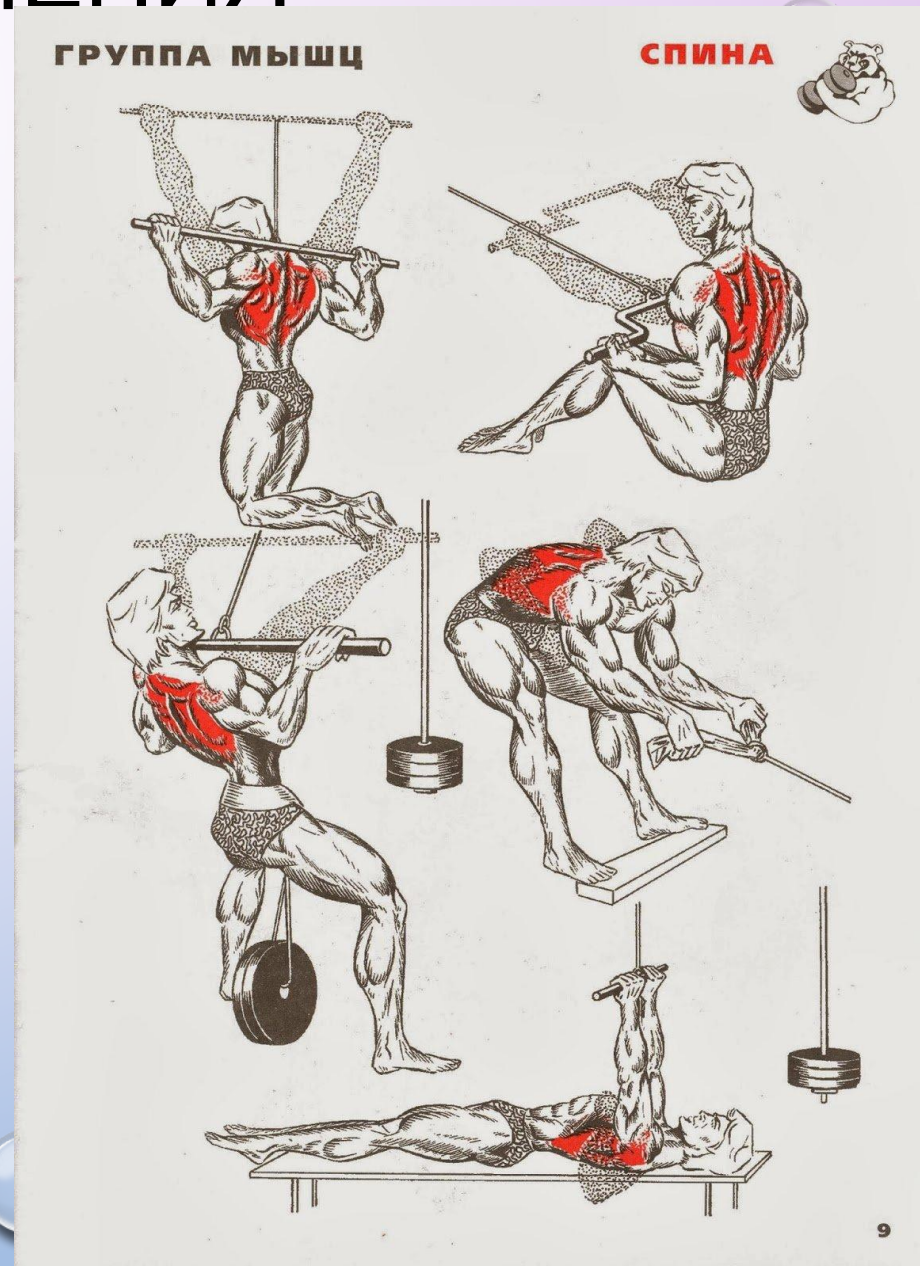
**Их отличие от обычных движений  
заключается в том, что они имеют  
целевую направленность  
и специально организованы  
для укрепления здоровья и  
восстановления нарушенных функций**

# ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** — ТАКИЕ КАК ПОДЪЕМ ШТАНГИ, ПОДТЯГИВАНИЕ — НАПРАВЛЕННЫ НА УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ПРИДАНИЯ БОЛЬШЕЙ СИЛЫ МЫШЦАМ

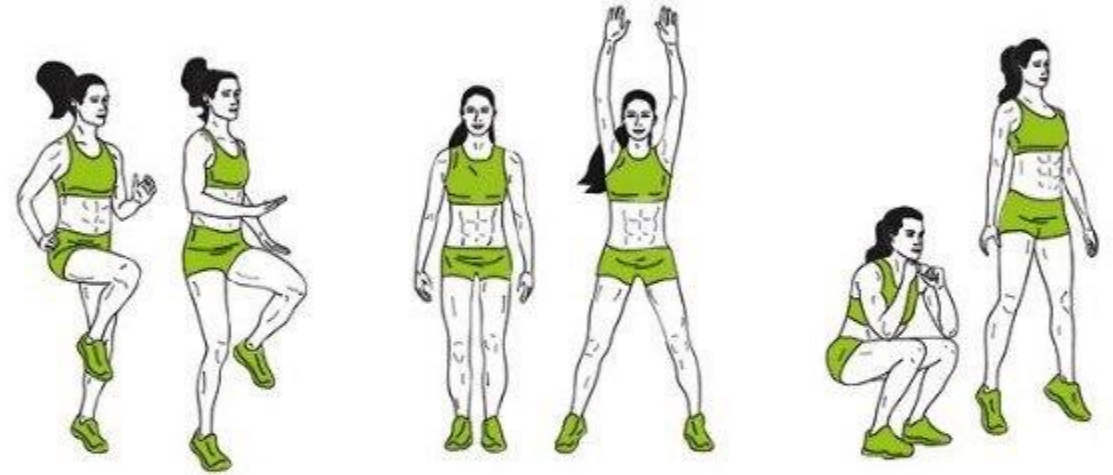


# СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- **КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ** — НАПРИМЕР, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ, БЕГ, ПЛАВАНИЕ, БЕГ НА ЛЫЖАХ — ФОКУСИРУЮТСЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

# КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ



БЕГ  
НА МЕСТЕ

ПРЫЖКИ НОГИ  
ВМЕСТЕ, НОГИ ВРОЗЬ

ПРЫЖОК  
ИЗ ПРИСЕДА

# КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ

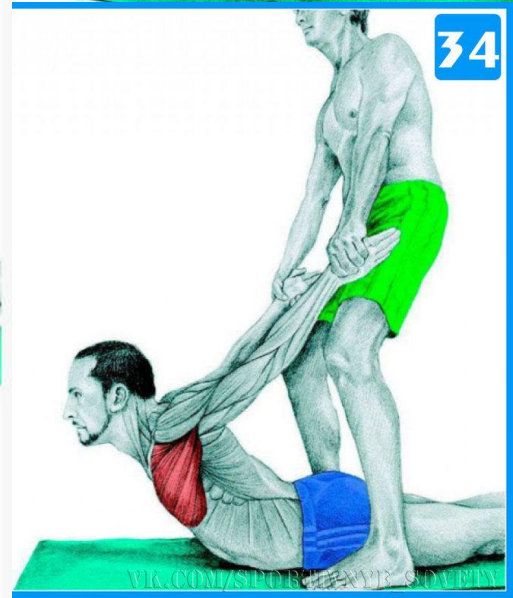
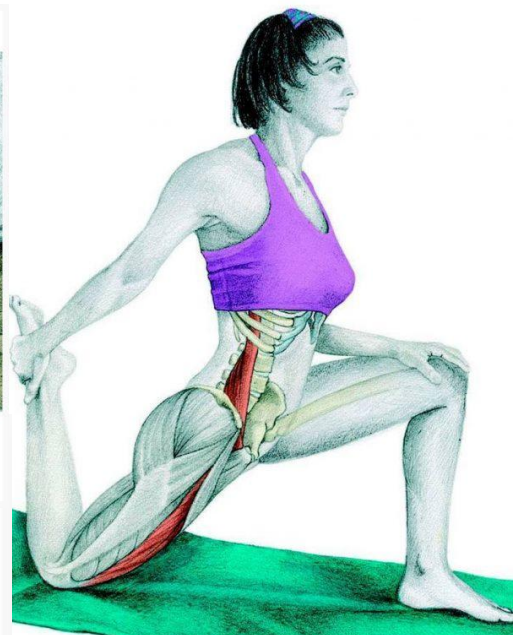
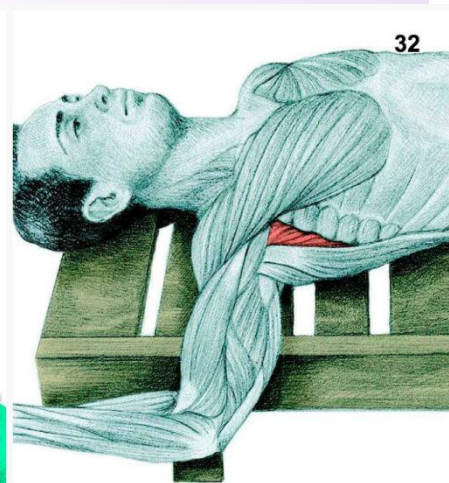
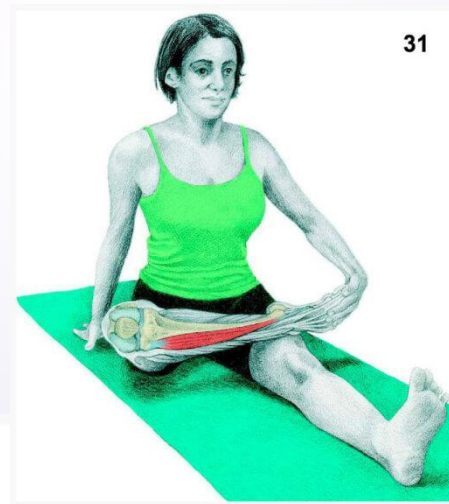
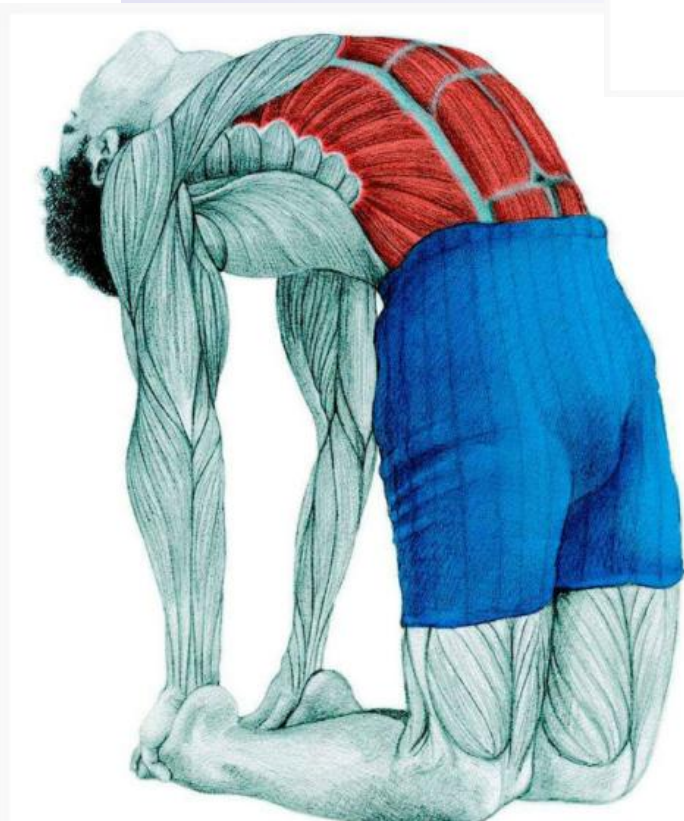
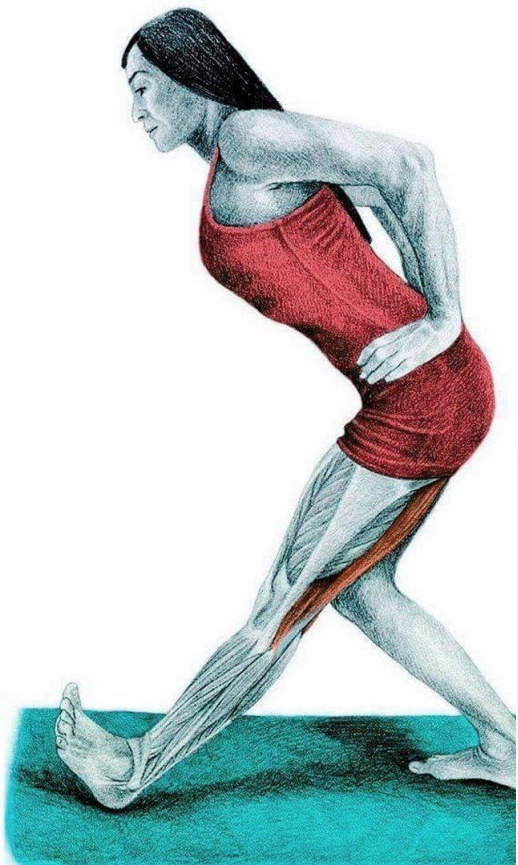


# • УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

МЫШЦ — НАПРАВЛЕННЫ НА УЛУЧШЕНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА



# УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ





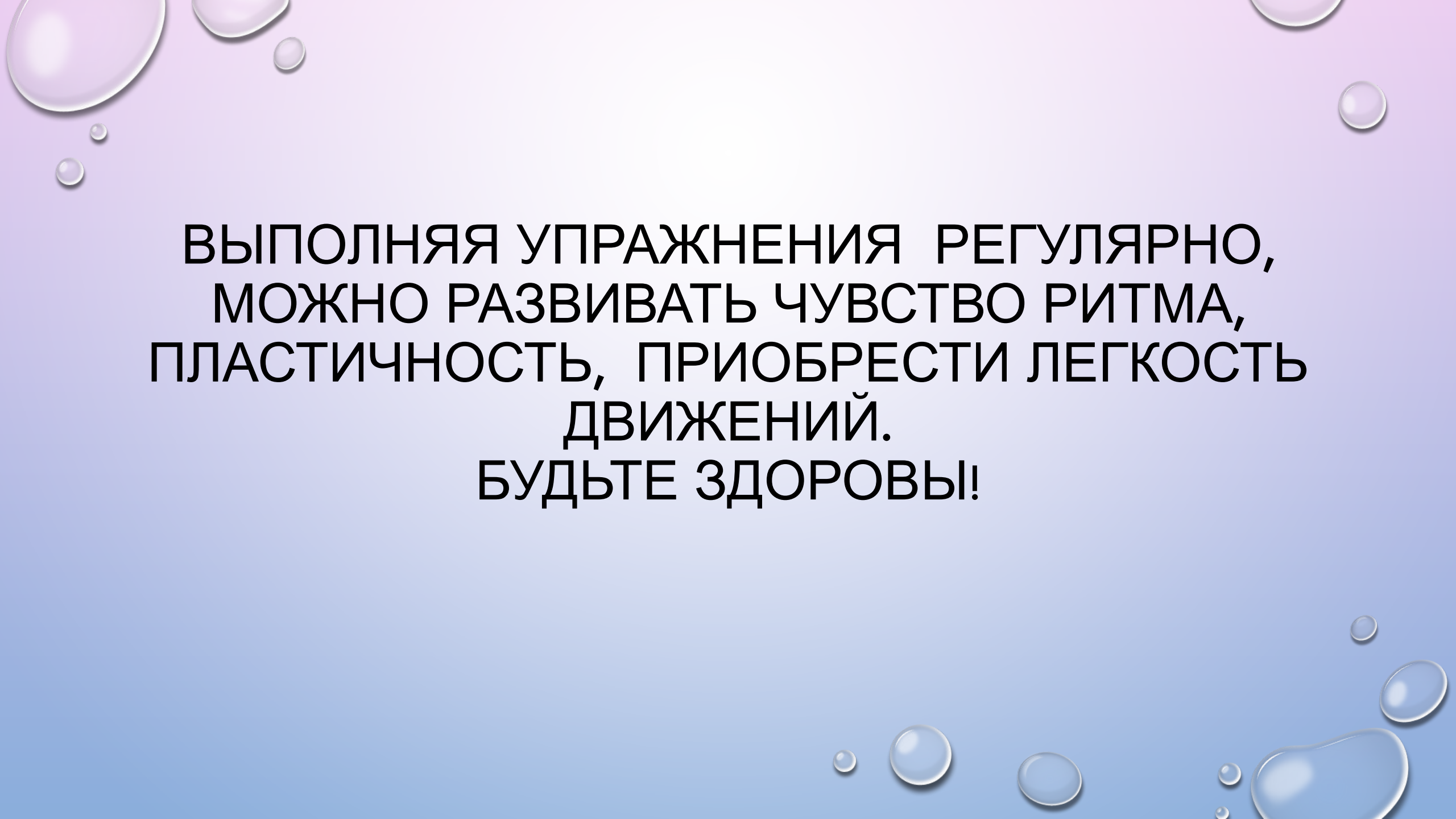
## ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. УСКОРЯЮТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ, И ТЕМ САМЫМ СТИМУЛИРУЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
2. СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ МУСКУЛОВ
3. ПРЕДОТВРАЩАЮТ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
4. ПРИДАЮТ КРАСИВЫЙ ЦВЕТ ЛИЦУ
5. ПОДДЕРЖИВАЮТ УПРУГОСТЬ КОЖИ
6. СПОСОБСТВУЮТ ИСПРАВЛЕНИЮ ОСАНКИ
7. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА
8. УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ
9. ПРИДАЮТ ГИБКОСТЬ СУСТАВАМ И СВЯЗКАМ
10. ПРИВИВАЮТ ВКУС К РЕГУЛЯРНОЙ И ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЙ ЖИЗНИ

# ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- **ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ** – ЭТО ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. ВО ВРЕМЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ МЕНЯТЬ СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, ПОВОРАЧИВАТЬ В СТОРОНЫ ГОЛОВУ, МЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУК, ИЗМЕНЯТЬ ДЛИНУ ШАГОВ. МНОГИЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕК ВЫПОЛНЯЕТ СТОЯ, СИДЯ, ЛЁЖА. НАПРИМЕР, НАКЛОНЯЕТСЯ, ПРИСЕДАЕТ, ПОВОРАЧИВАЕТСЯ, ПОДНИМАЕТ И СГИБАЕТ РУКИ И НОГИ.
- ИЗ ЕСТЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ СОСТОЯТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НО ИХ ВЫПОЛНЯЮТ ПО ПРАВИЛАМ. ЭТО ДЕЛАЮТ, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, БЫСТРОТУ, ГИБКОСТЬ И Т. Д.
- ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ РАЗВИВАЮТ СИЛУ НОГ, РАВНОВЕСИЕ, БЫСТРОТУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ. ЗАНИМАЯСЬ ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РЕГУЛЯРНО, МОЖНО РАЗВИТЬ ЧУВСТВО РИТМА, ПЛАСТИЧНОСТЬ, ПРИОБРЕСТИ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ.



**ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ РЕГУЛЯРНО,  
МОЖНО РАЗВИВАТЬ ЧУВСТВО РИТМА,  
ПЛАСТИЧНОСТЬ, ПРИОБРЕСТИ ЛЕГКОСТЬ  
ДВИЖЕНИЙ.  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**