# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

2 Е КЛАСС ПОЗДНЯКОВ НИКИТА

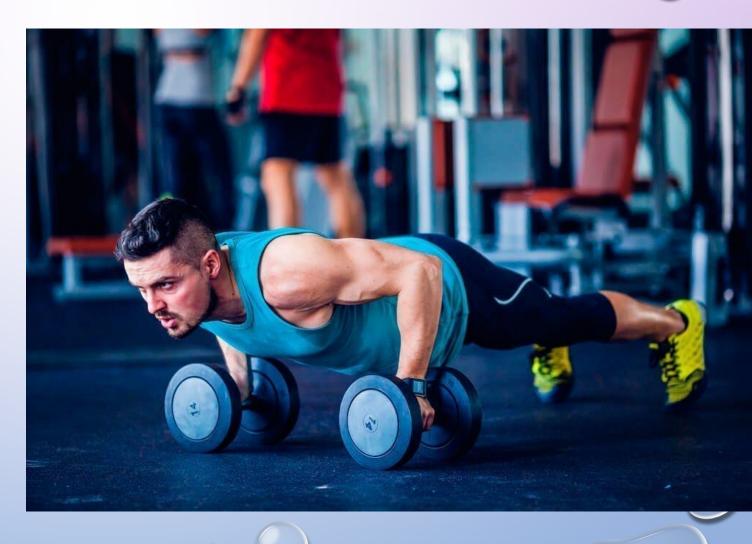
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНО И ПО ПРАВИЛАМ С ЦЕЛЬЮ

VUVUIIEHNA 3UUDURPA

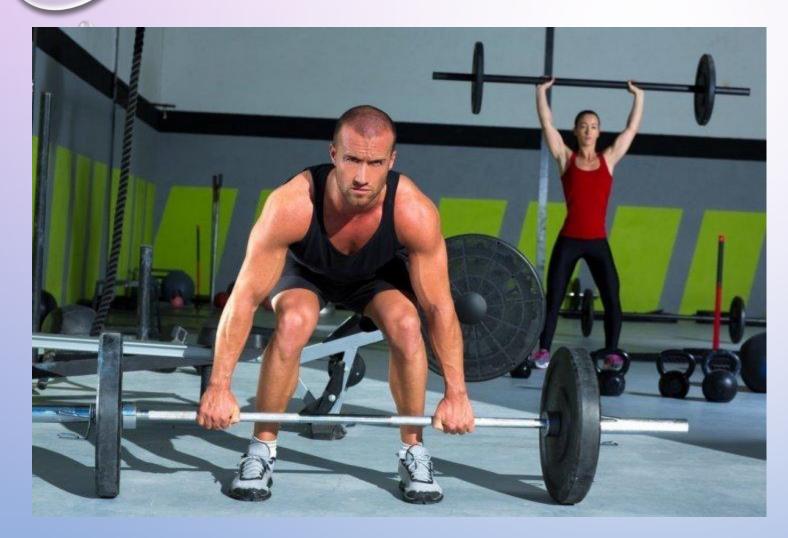
Физические упражнения это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физической культуре. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций

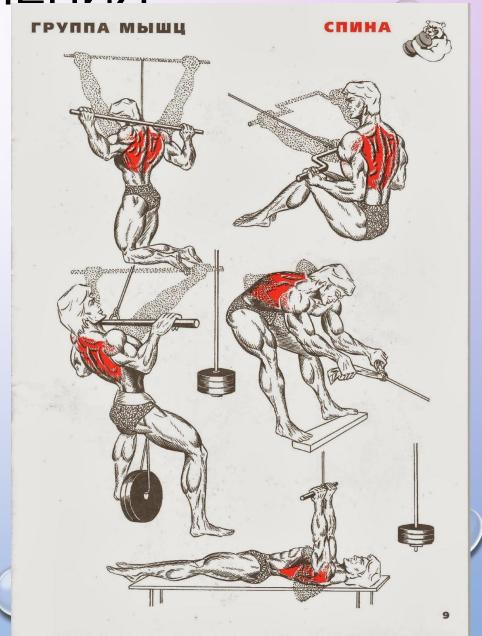
## ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

• СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИ
Я — ТАКИЕ КАК ПОДЪЕМ
ШТАНГИ, ПОДТЯГИВАНИ
Е — НАПРАВЛЕНЫ НА УВ
ЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ
МАССЫ И ПРИДАНИЯ БО
ЛЬШЕЙ СИЛЫ МЫШЦАМ



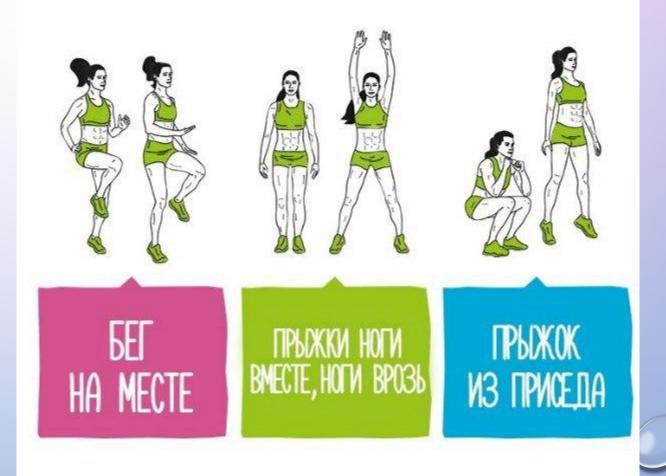
## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ





• КАРДИО УПРАЖНЕН **№ИЯ** — НАПРИМЕР, Е ЗДА НА ВЕЛОСИПЕД Е, БЕГ, ПЛАВАНИЕ, Б ЕГ НА ЛЫЖАХ — ФО КУСИРУЮТСЯ НА УВ ЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛ ИВОСТИ И СНИЖЕН ИЕ МАССЫ ТЕЛА

# КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ



### КАРДИО УПРАЖНЕНИЯ





#### NABAHNE

- 🖶 Подходит всем людям
- Можно подцепить заразу

#### **CDEENS**

- 🖶 Нагружает все мышцы
- Требуется инвентарь

# •УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

МЫЩЦ — НАПРАВ
ЛЕНЫ НА УЛУЧШ
ЕНИЕ ГИБКОСТИ
ТЕЛА



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ



#### ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:
- 1.УСКОРЯЮТ <u>СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ</u>, И ТЕМ САМЫМ СТИМУЛИРУЮТ <u>КРОВООБРАЩЕНИЕ</u>
- 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.

