

Оздоровительные технологии





Оздоровительная физическая культура





Оздоровительная физическая культура (ОФК)

— производная от обобщенного понятия «**физическая культура**». Использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА КУРСА - формирование навыка разработки индивидуальных оздоровительных программ, с учетом возраста, пола, уровня функционального состояния занимающихся

Основные задачи физической культуры:

- ◆ развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья человека;
- ◆ Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ◆ Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни

Формирование здорового образа жизни

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- ◆ социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- ◆ инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- ◆ личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

- К современным и адаптированным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая (аэробная) гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг, атлетическая гимнастика, йога, пилатес, танец живота и др.



ИЗОТОН



Стретчинг

- Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удерживайте 5 счетов.



