

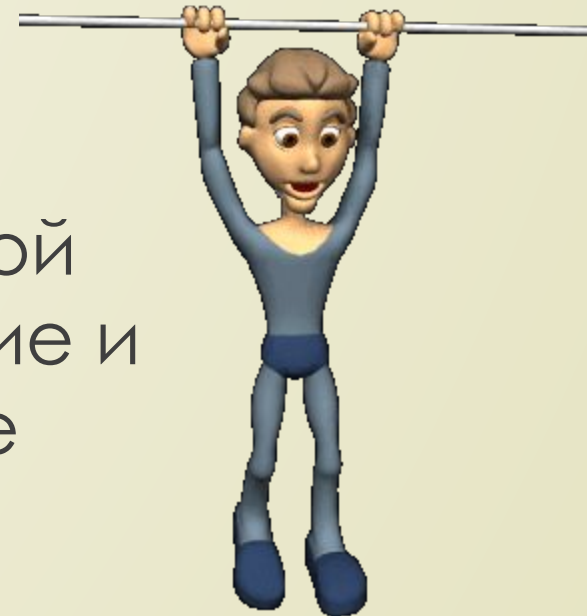
Занятие физической культурой

Презентацию подготовили студенты КРМК группы КС-179

Зайцева Екатерина, Ермолаева Алина, Владимиров Тимур, Соколов Ричард, Исайчев Глеб



Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.



Что такое техника безопасности на уроке физкультуры?

- Техника безопасности на уроке физкультуры — это инструкции и нормы, соблюдение которых является для учащихся обязательным. Цель — свести к минимуму возможный травматизм на уроке и по возможности предотвратить его.



□ В течение урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:

внимательно слушать и четко выполнять указания учителя

начинать упражнения с разрешения учителя физической культуры

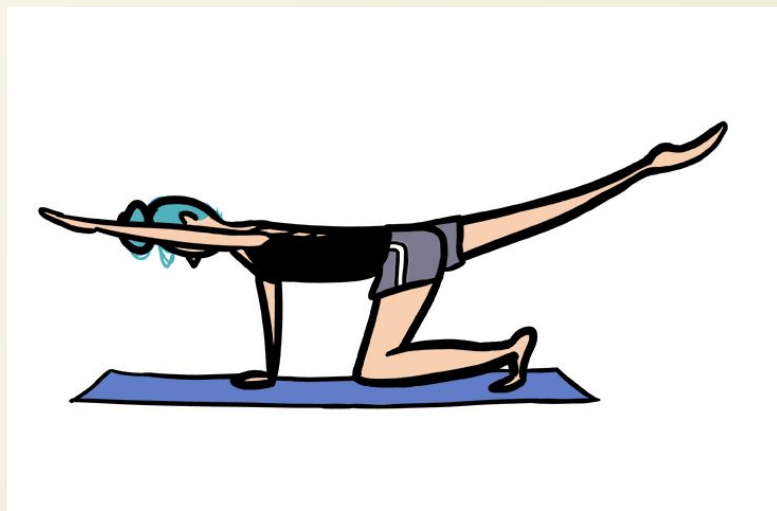
начинать занятия с разминки

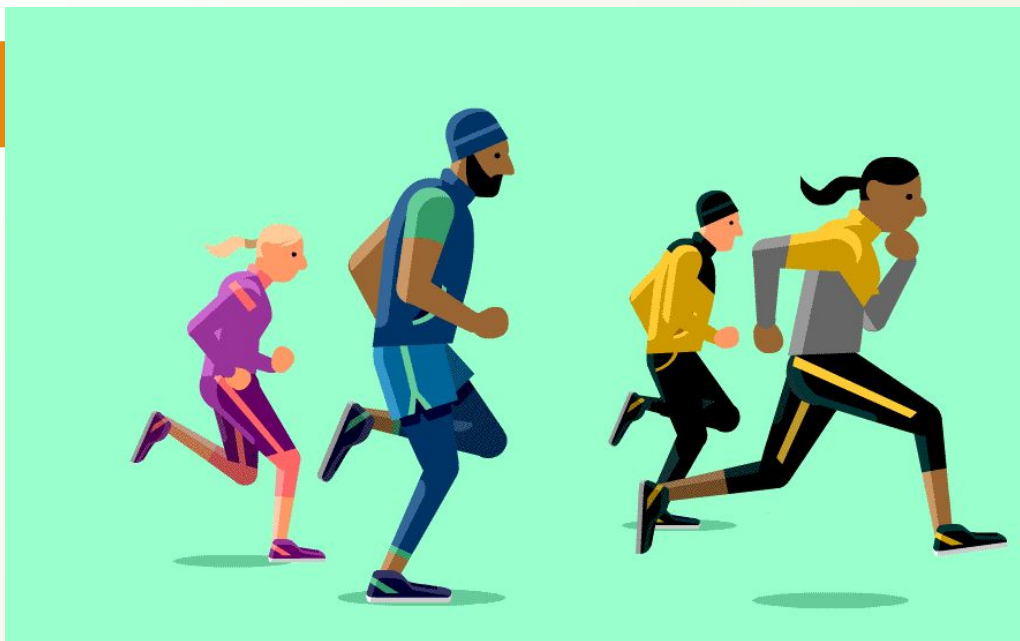
выполнять упражнения только на исправных снарядах

не выполнять упражнения без страховки

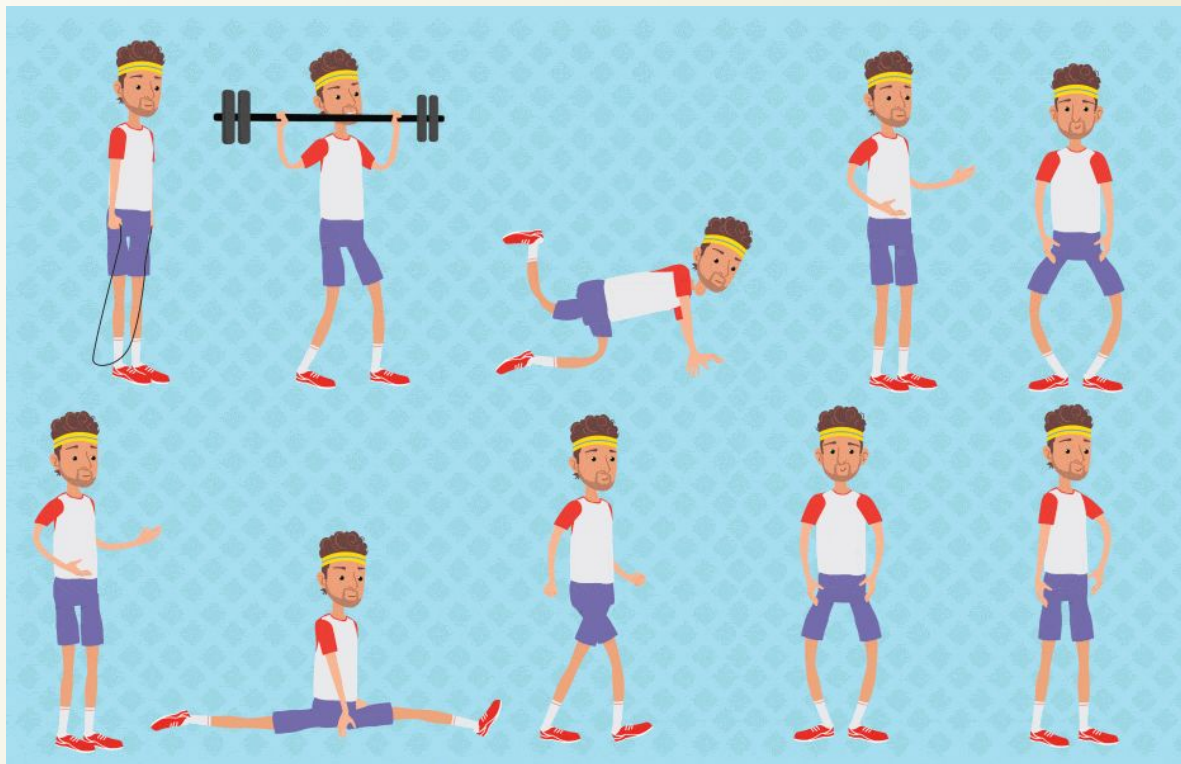
не покидать самовольно место занятий

не выполнять другие действия без разрешения учителя физкультуры





Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.



Даже 30 минут в день физической активности открывают доступ к следующим преимуществам.

Снижение риска инфаркта

Снижение и нормализация веса

Снижение содержания холестерина в крови

Снижение риска развития диабета II типа

Снижение риска развития некоторых видов рака

Снижение риска развития гипертонии

Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.

Улучшение координации и снижение риска падений

Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях

Улучшение самочувствия и настроения

Нормализация сна

Роль физической культуры и спорта в обществе



- На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности. Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни.





МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ,
НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ?



Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?

Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
Выходите на одну- две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути

Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта

Активно играйте с детьми

Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому

Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением !

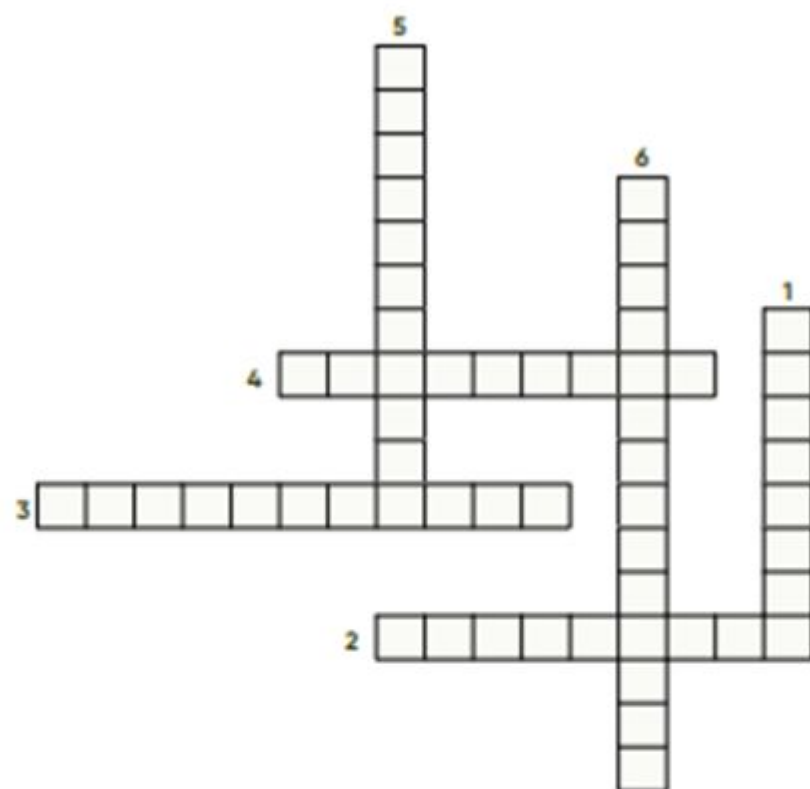
ПОМНИТЕ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!





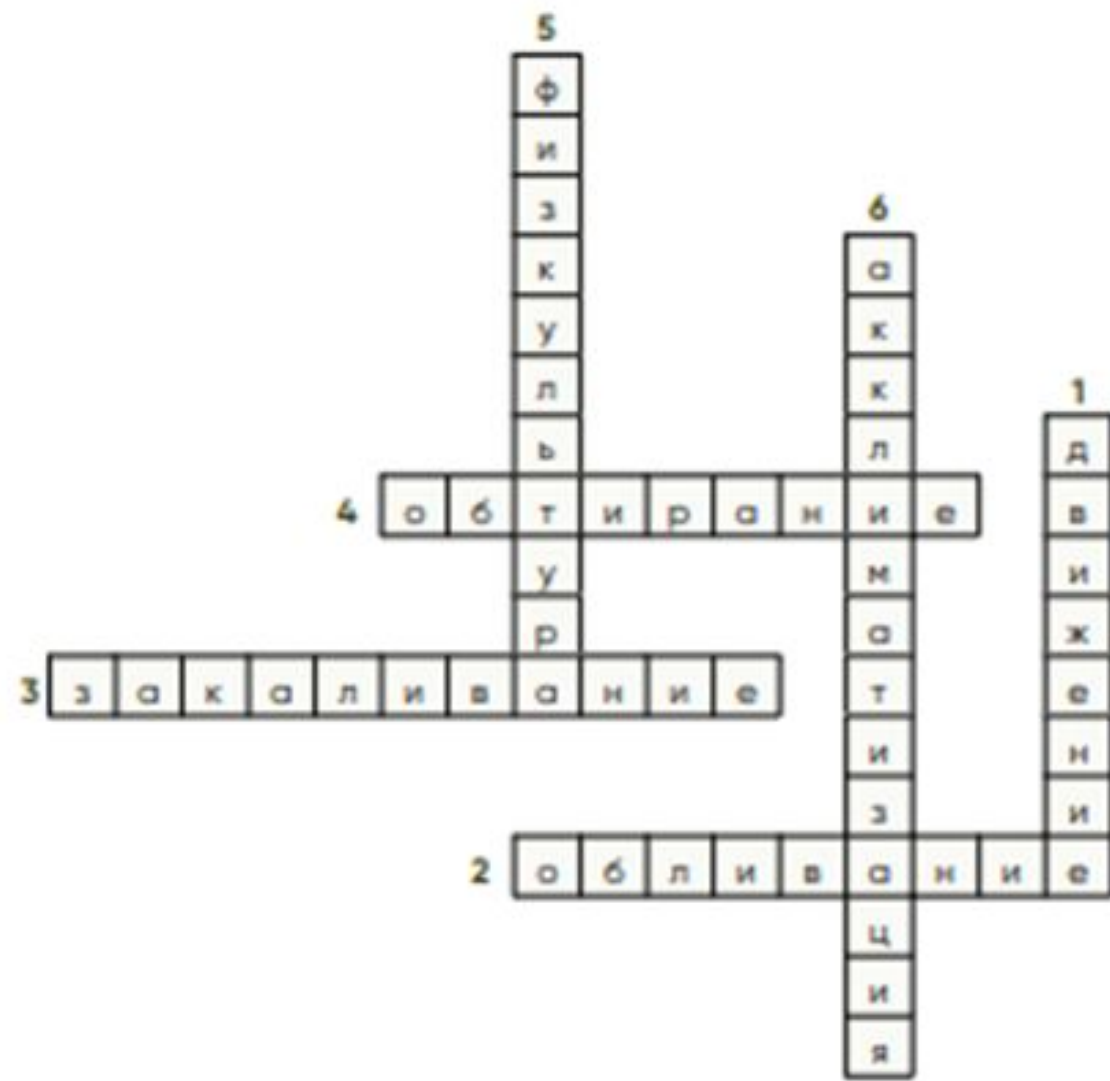
Кроссворд

Физическая активность и закаливание



- 1) Основа жизни человека, при ограничении которой развивается гиподинамия.
- 2) Вид закаливания, заключающийся в воздействии на организм потока воды комнатной температуры.
- 3) Эффективный способ акклиматизации.
- 4) Вид закаливания, осуществляемый смоченным в воде махровым полотенцем.
- 5) Использование физических упражнений в определённом количественном и качественном сочетании.
- 6) Приспособление организма к постоянно действующим разнообразным факторам внешней среды, в том числе к неблагоприятным.

Ответы





ФИЗ-МИНУТКА
ВСТАЕМ И ДВИГАЕМСЯ!

