

1. Роль двигательной
активности в развитии
организма

2. Режим учёбы и отдыха подростка



"Хочешь быть сильным-бегай

Хочешь быть красивым-бегай

хочешь быть умным-бегай"

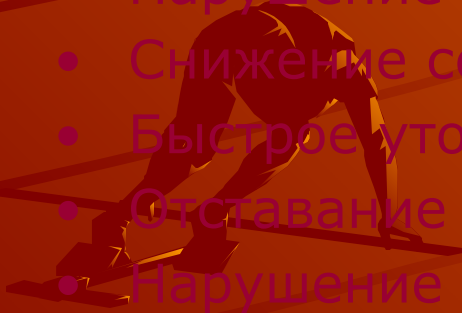


К сожалению, научно-технический прогресс существенно изменил наш образ жизни, и уже с детского возраста потребность организма в движении не удовлетворяется.



Статистика свидетельствует о повышении числа заболеваний в связи с гиподинамией- **снижение двигательной активности человека**

- Нарушение обмена веществ
- Накопление в организме недоокислённых продуктов обмена веществ
- Недостаток кислорода к органам и тканям
- Нарушение регуляции сосудистого тонуса
- Снижение сопротивляемости организма
- Быстрое утомление
- Отставание в развитии
- Нарушение осанки
- Избыточная масса тела
- Замедление темпов полового созревания



Наблюдения за спортсменами и людьми, ведущими активный образ жизни, показали, что происходит:

- увеличение мышечной массы
- Урежение ритма сердца
- Снижение частоты дыхания
- Увеличение показателей работы сердца
- Снижение потребление кислорода на 1 кг веса - переход организма на экономный режим работы



Нормы суточной двигательной активности:

- У юношей - 30 тысяч шагов
- У девушек – 25 тысяч шагов
- Рекомендуемые нормы должны равномерно распределяться в течение дня
- Подросток должен находиться в движении от 3 до 4,5 часов



Исходя из этих требований каждый подросток должен составить свой двигательный режим на день, включив в него:

- Дорогу в школу и из школы
- Активный отдых на переменах
- Занятия на уроках физкультуры
- Занятия спортом во внеурочное время
- Прогулки
- Помощь по дому
- Другие формы движений



Учащиеся вынуждены сидеть на уроках длительное время, помните, что проблема сохранения правильной осанки актуальна и для старшеклассников.

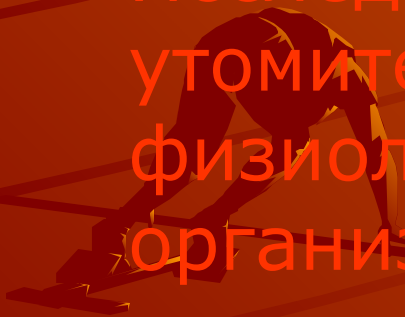
Контролируйте свою осанку при:

1. ходьбе

2. стоянии в транспорте (очереди)

3. во время урока

- Исследования показали, что наименее утомительным и наиболее физиологичным, не приносящим вреда организму является переход от прямой посадки к слегка склоненной и обратно.



Вопрос?

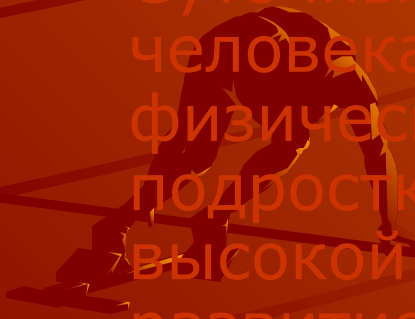
Из чего состоит двигательный режим подростка? Оцените свой двигательный режим в обычный учебный день, в выходные дни, на каникулах?



Подумайте, удовлетворяется ли потребность вашего организма в движении?

Режим учёбы и отдыха подростка.

- Слово «режим» известно каждому из нас с раннего детства. С момента рождения за нашим режимом следили родители. Школа тоже работает по строго определённому режиму и требует его выполнения от ребёнка.
- Суточный режим, определяя весь уклад жизни человека, обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие детей и подростков, способствует поддержанию высокой работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма - основной компонент здорового образа жизни.



Принципы режима:

- 1 Строгое выполнение
- 2 Содержание режима – сон, прогулки на свежем воздухе, учёба, игры и отдых по собственному выбору, приёмы пищи, личная гигиена
- 3 Сон – 9 часов
- 4 Прогулки 2,5 часа
- Выполнение д/з – 3,5 часа
- Активный отдых – на переменах, во время каникул, после занятий
- Рациональное распределение его компонентов в течении суток, их смена и чередование.



Вопрос?

- 1. Из каких компонентов состоит Ваш режим дня?
- 2. В чём заключается значение режима дня для здоровья человека?

