Тема: формирование валеологической среды на уроках физической культуры

Цель: сформировать у участников образовательного процесса отношение к своему здоровью, как к ценности.

Причины отсутствия спорта в нашей жизни:

- Нам зачастую «некогда» сходить в бассейн, спортклуб, площадку, стадион;
- Ссылаемся на дороговизну занятий спортом;
- Отсутствие настроения или «компании»;
- Страх выглядеть хуже, слабее на фоне других занимающихся;
- Лень - как одна из главных причин откладывания занятий «на завтра»

Осанка - это способность без особого напряжения удерживать своё тело в правильной позе сидя, при ходьбе, во время выполнения физических упражнений

При правильной осанке:

- голова и туловище находятся на одной вертикали
- плечи на одном уровне, развёрнуты, слегк опущены
- лопатки прижаты
- физиологические кривизны позвоночного столба нормально выражены
- грудь слегка выпуклая
- живот втянут
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренн суставах

Вывод:

Таким образом, регулярно выполняемые физические упражнения направленные на гармоничное развитие мышц туловища и подвижность позвоночного столба, служат эффективным средством формирования осанки.

Сила- способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

- Динамическая - сила, проявляемая в движении
- Статическая – не сопровождается движением и изменением длины мышц

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.
Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движении, достигаемой воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

Результат самостоятельных занятий:

- Поддерживать себя в физической форме;
- Бороться с гиподинамией;
- Заниматься профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата, застоем крови в нижних конечностях и малом тазу.

Сила- способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

- Динамическая - сила, проявляемая в движении
- Статическая – не сопровождается движением и изменением длины мышц

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.
Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движении, достигаемой воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

Вывод:

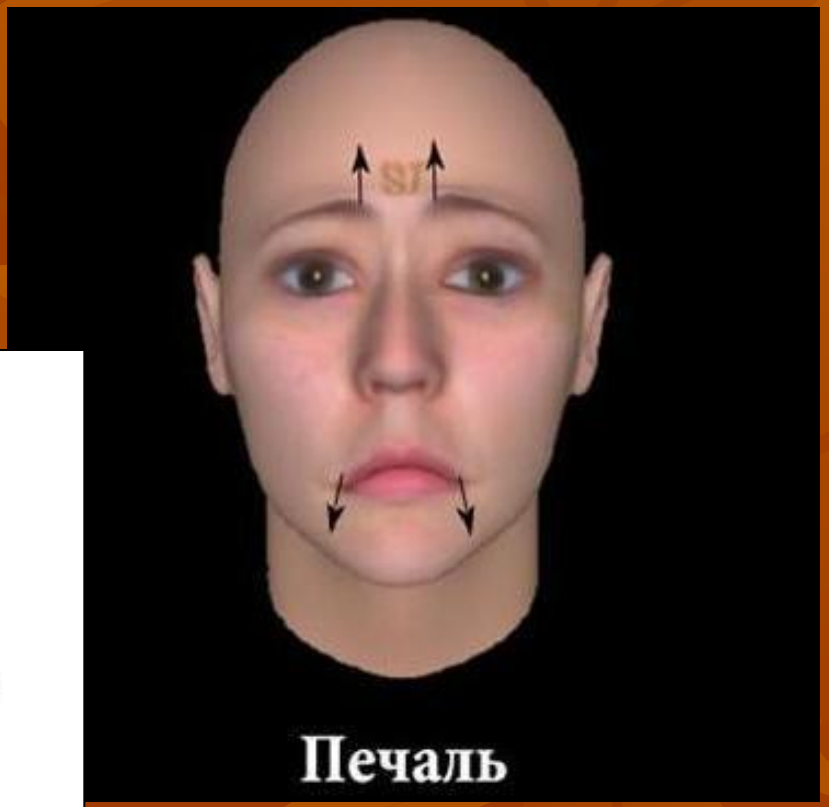
- Целью этого задания является не только составление комплексов, но и возможность их дальнейшего использования в самостоятельных занятиях, как на уроках физической культуры, так и дома. Работа в группе даёт возможность вовлечь в атмосферу творчества всех участников, оценить результат работы в целом.

Удивление

- Сморщить лоб, поднять брови, рот приоткрыт,
- полностью расслабиться

Печаль

- верхние веки слегка опустить
- брови приподнять
- уголки рта опустить
- расслабиться

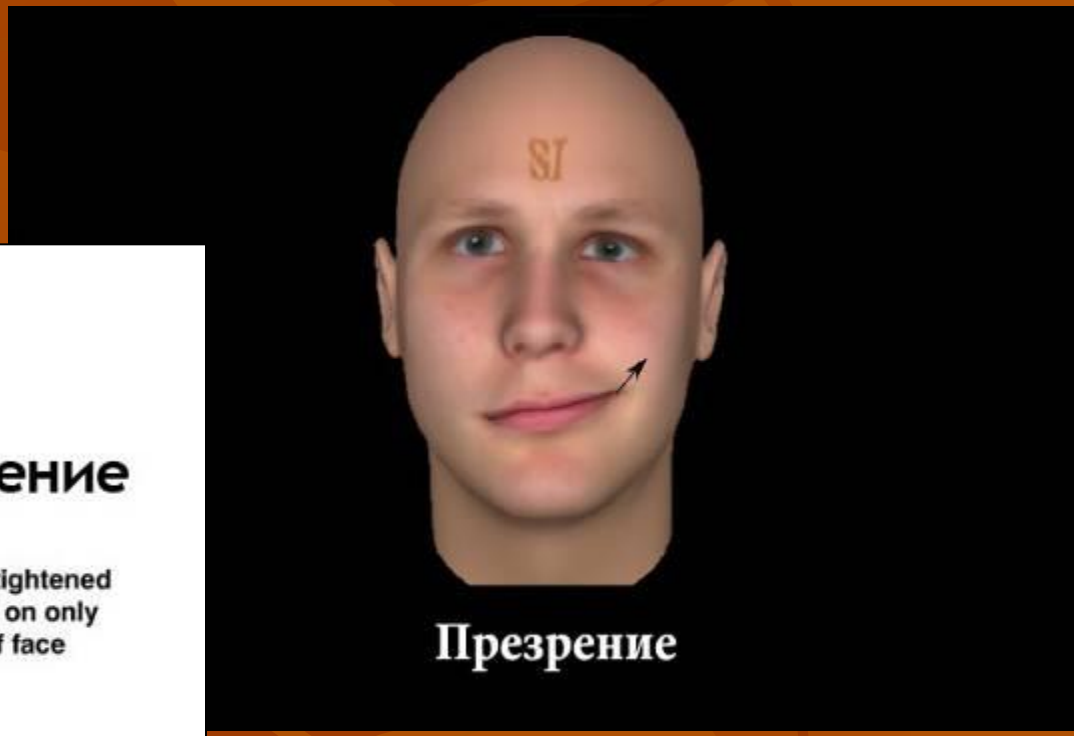


Отвращение

- верхние веки слегка опустить
- брови приподнять
- уголки рта опустить
- расслабиться

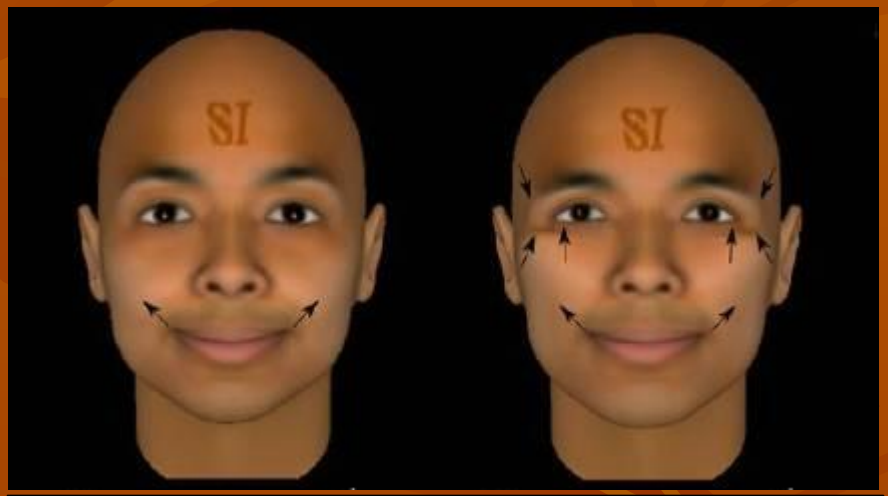
Презрение

- Уголок рта приподнят
- Расслабиться



Счастье

- Небольшие морщинки вокруг глаз
- Щёки приподняты
- Губы в улыбке
- Расслабиться



Обида

- Нахмуриться
- Поджать губы
- Расслабиться

«Не тот спортсмен,
кто в детстве прыгает,
а тот, кто под старость
бегает»

Народная мудрость