

# В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



# Значение двигательной активности для организма человека:

---

Повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды:

- стрессовым ситуациям;
- перепадам температуры;
- радиации;
- травмам;
- болезнетворным микроорганизмам.



Скелетные мышцы человека  
запрограммированы на тяжелую  
физическую работу



поэтому для сохранения здоровья  
человеку необходима двигательная  
активность.

В зависимости от пола, возраста,  
массы тела минимальная величина

~~суточных энергозатрат составляет~~

В этом случае организм формально функционирует,  
защитается и укрепляется здоровье человека.  
2880 – 3840 кКалории.



# Проблема нашей цивилизации —

ГИД



# Мы «сидячая цивилизация» или «цивилизация двойных подбородков»


---

Механизация на производстве создает дефицит  
энергозатрат около 500 – 750 кКал.

в сутки



скелетные мышцы не реализуют  
генетическую программу



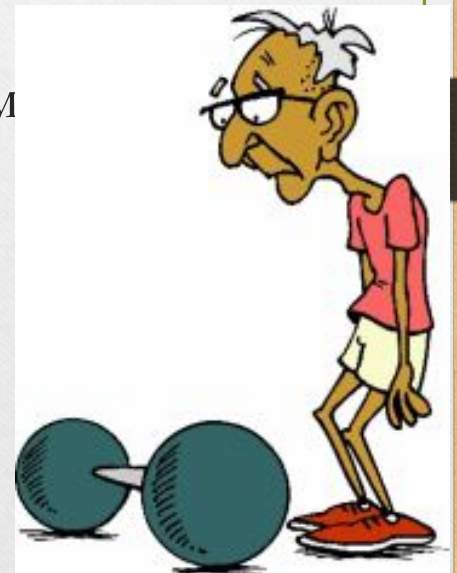
гиподинамический синдром.

# Гиподинамический синдром

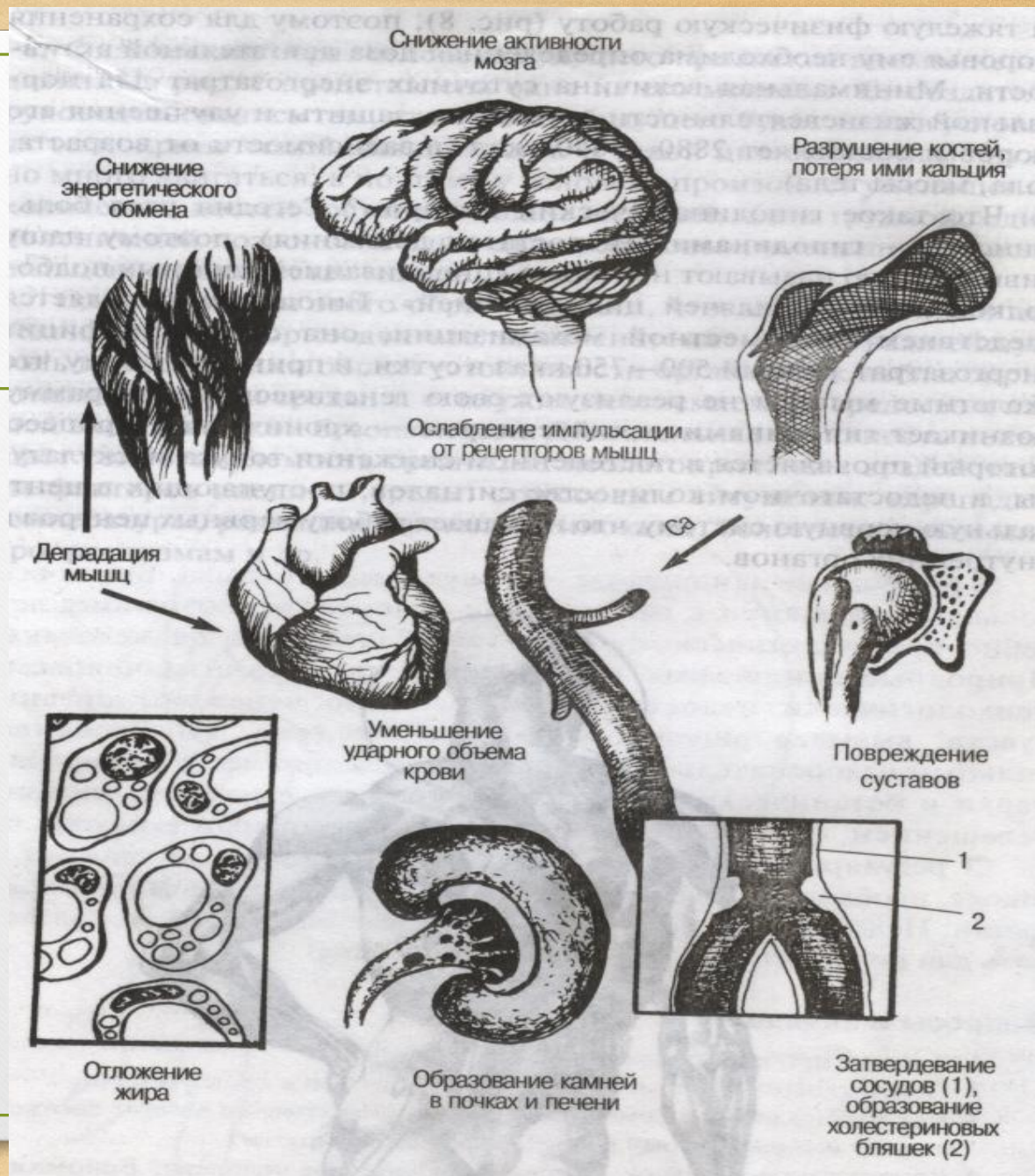
Проявляется :

- в постепенном снижении тонуса мускулатуры;
- в недостаточном количестве сигналов поступающих в центральную нервную систему

↓  
нарушение работы нервных центров  
и внутренних органов.



# Последствия гиподинамии.





# Благотворное влияние физических нагрузок на организм Лев Толстой человека

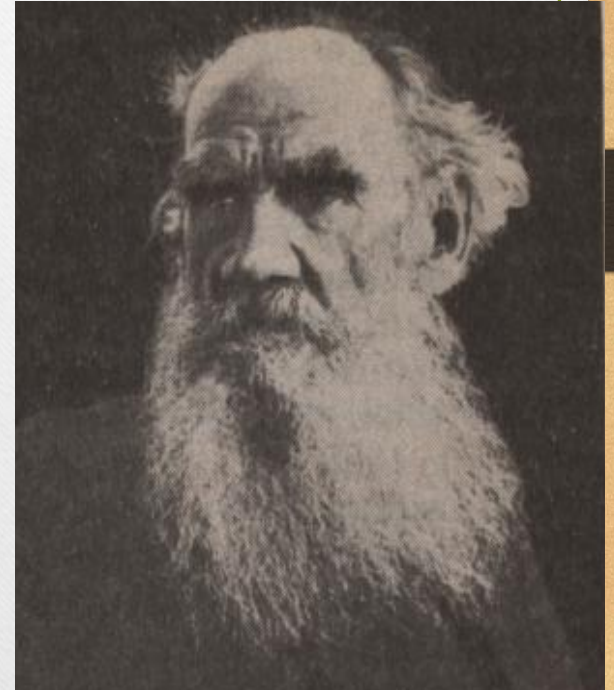
---

Прожил 82 года.

В 65 лет научился кататься  
на велосипеде.

В 75 лет бегал на коньках.

В 80 лет ежедневно проезжал  
на коне около 20 километров.



В античное время существовал

культ физической красоты

Микеланджело.

Человека

Давид.

Афродита

Милосская.



# Человек будущего

Г

М



# Человек не реализует множество своих биологических

**ВОЗМОЖНОСТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И**  
~~Эти резервы можно задействовать:~~

- физических,**
- в спорте применили забытые человеком, но использующиеся животными способы передвижения (низкий старт, бег на кончиках пальцев, использование гибкости позвоночника);



Хищники: кошачьи, крокодилы – спокойны, расслаблены, вялы, но в момент охоты делают молниеносные броски.

---

## Психологическая подготовка



Психологическая устойчивость – залог психологического здоровья.

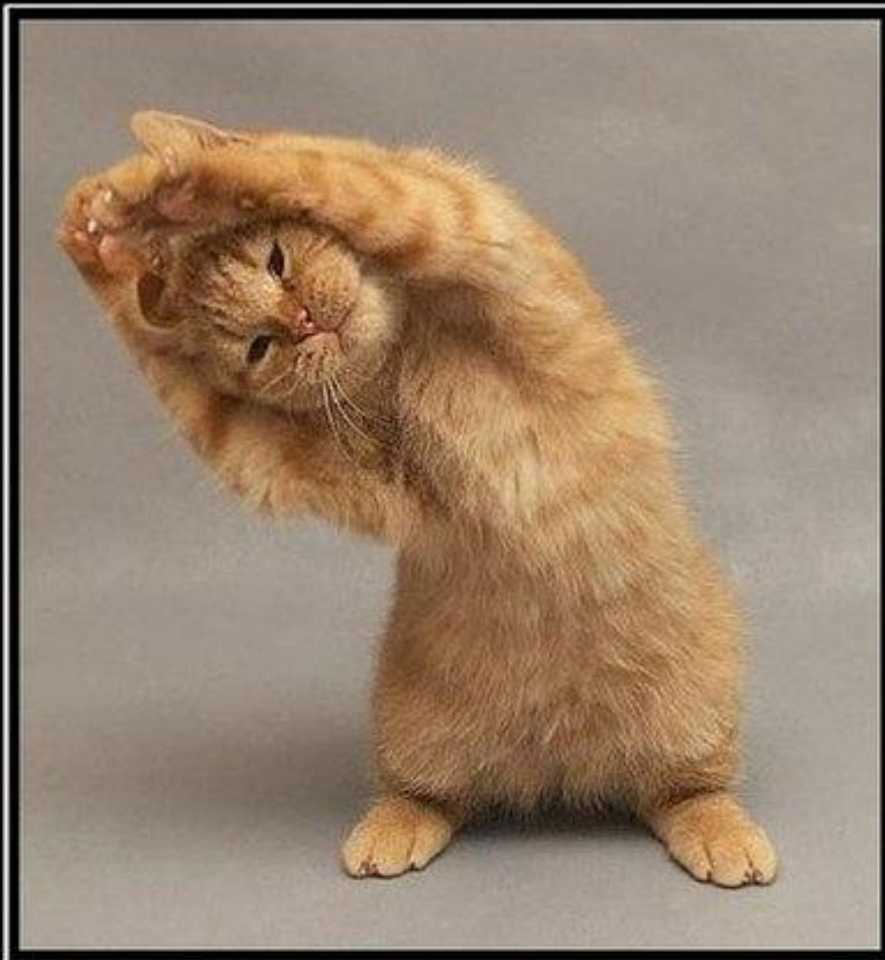
Двигательная активность — одна из  
важнейших биологических

потребностей человека, особенно в

Она способствует:  
ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.

- лучшему развитию нервной системы;
- росту и укреплению костной и мышечной ткани;
- повышает выносливость организма;
- повышает устойчивость к заболеваниям.

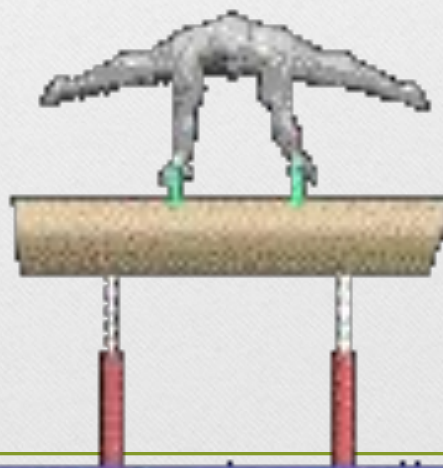




Даже КОТЭ делает зарядку  
по утрам

А ты когда последний раз делал?

Физические упражнения –  
- способ коррекции нарушений  
физического развития

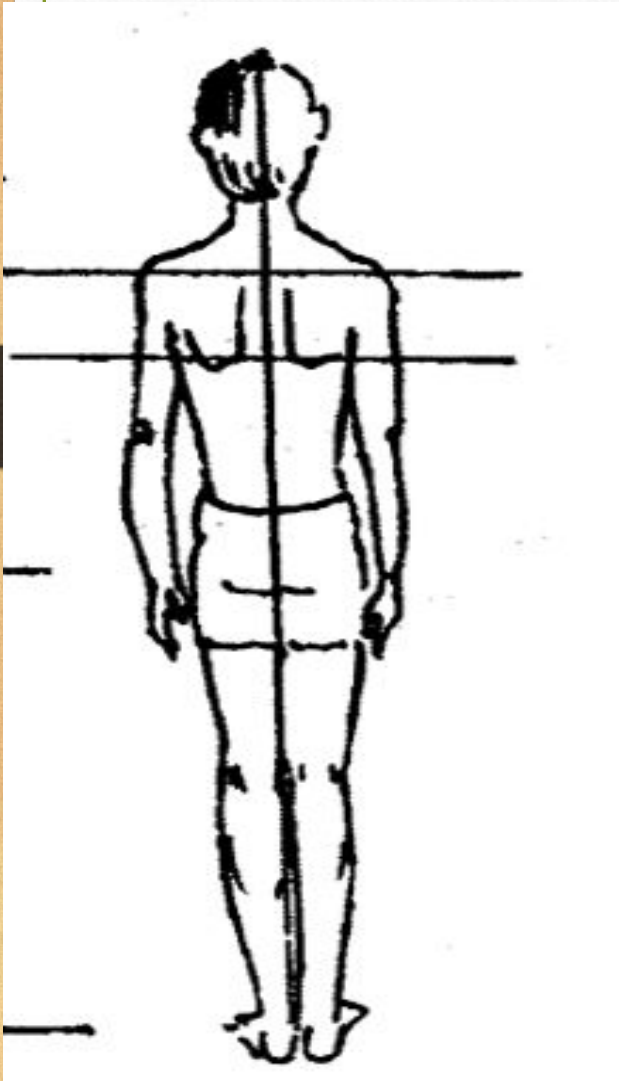




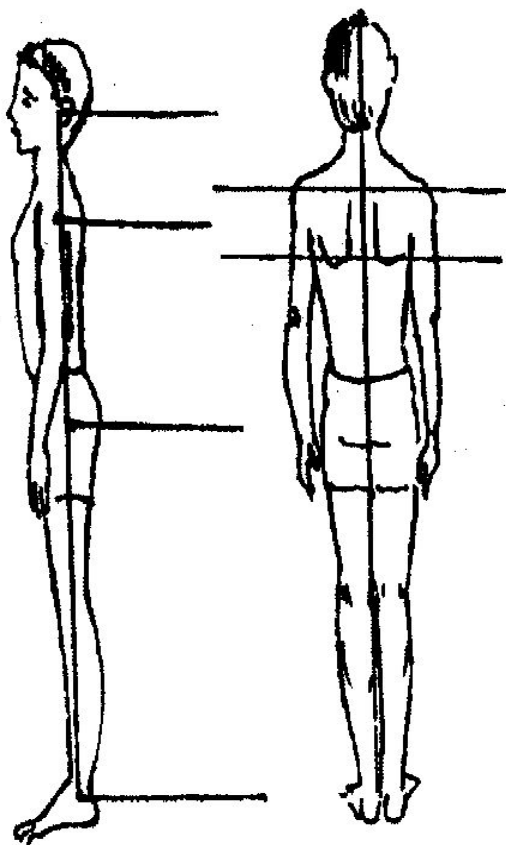
# Осанка

Это привычное (правильное или неправильное) положение тела человека в покое и движении.

Она является непостоянной, но трудно поддается изменению.



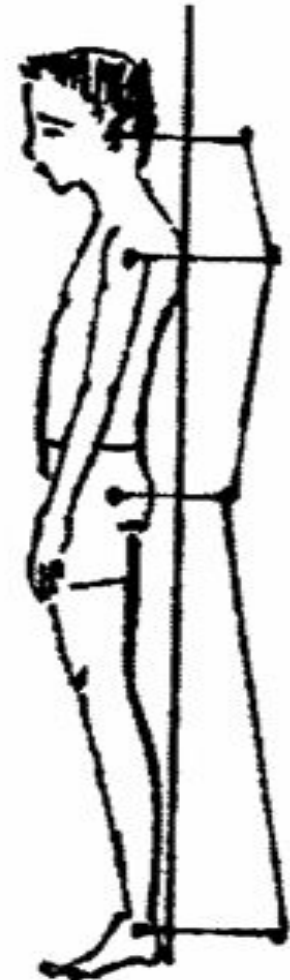
# Правильная осанка



- При правильной осанке:
- позвоночник обладает наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения при беге, прыжках, ходьбе;
  - улучшается настроение и самочувствие.

## Как проверить осанку

- подойдите к стене
- встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе;
- если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка.

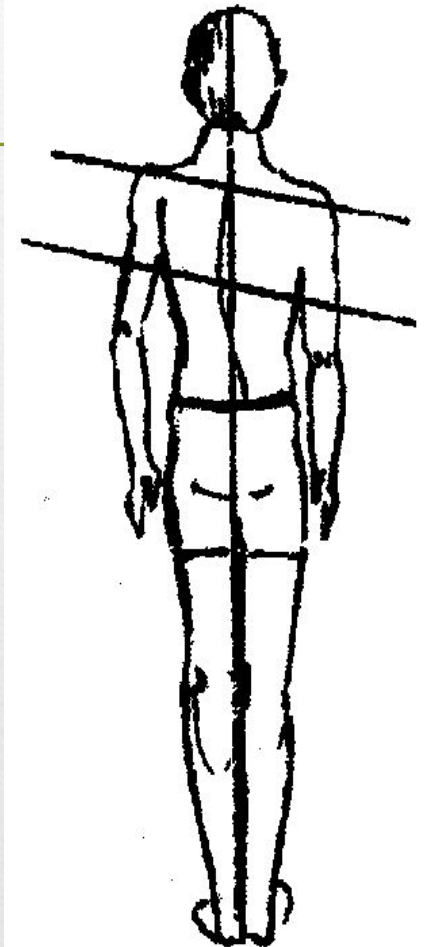


# Неправильная осанка

Если же вы касаетесь не всеми названными точками, то осанка неправильная.

При неправильной осанке:

- движения человека становятся неловкими;
- нарушается работа внутренних органов;
- возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.



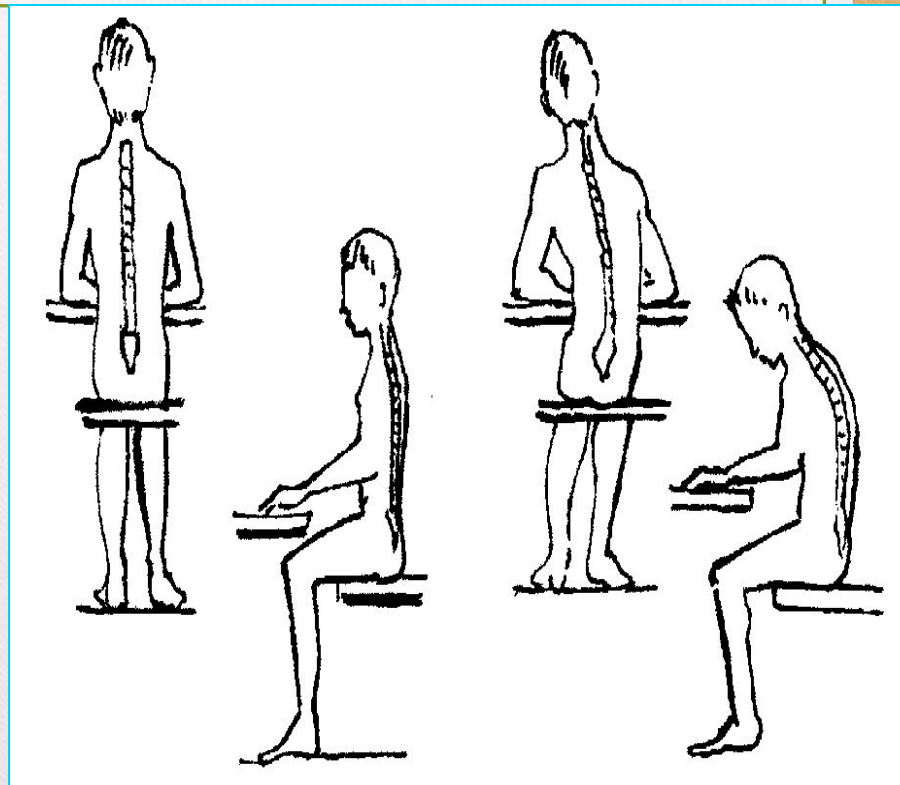
# Для выработки правильной осанки

– сохраняйте правильную рабочую позу на уроках.

– при поднимании рук вверх или вперед не отклоняйте туловище назад.

– при поднимании рук в стороны или вверх не «проваливайте» голову назад.

– контролируйте положение своего тела перед зеркалом.



# Плоскостопие

Это уплощение сводов  
СТОПЫ.

Возникает в следствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени.

При деформации стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль сводов и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге.

Появляются боли, быстро наступает утомляемость

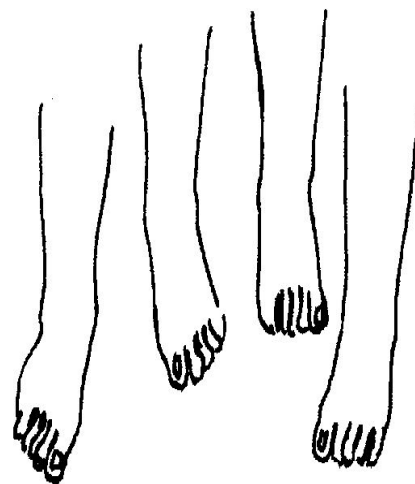
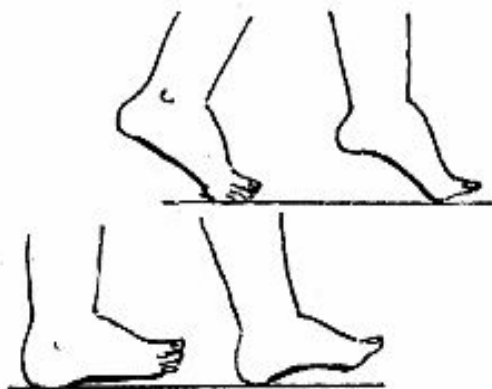


# Чтобы не было плоскостопия:

---

Ходите на носках и пятках.

Ходите на внутренней и внешней стороне стопы.



# Сидя, катайте мяч или палочку серединой СТОПЫ



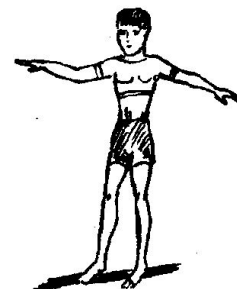
Переносите предмет с одного места на  
другое, захватив его пальцами ног.



Расстелите на полу полотенце, захватив его  
пальцами ног двигайтесь вперед

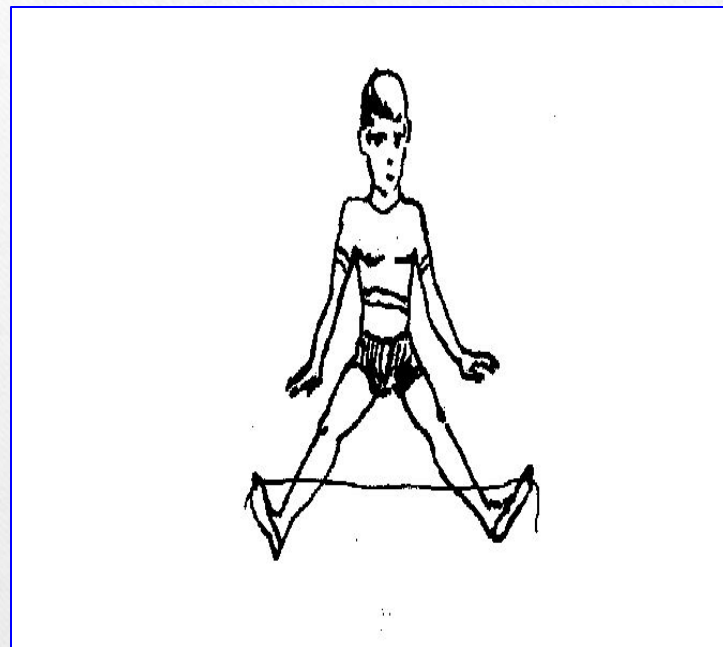
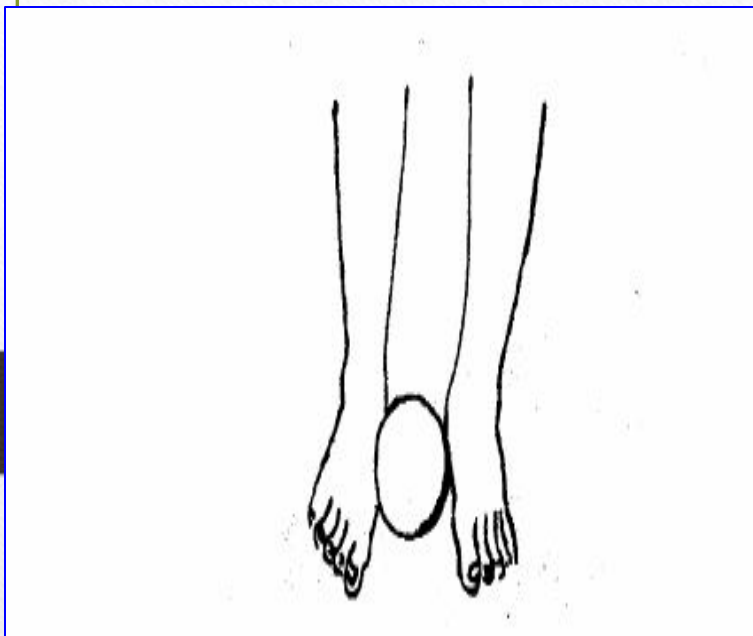


Ходите по палочке, веревочке.



Ходите по палочке или  
веревочке.

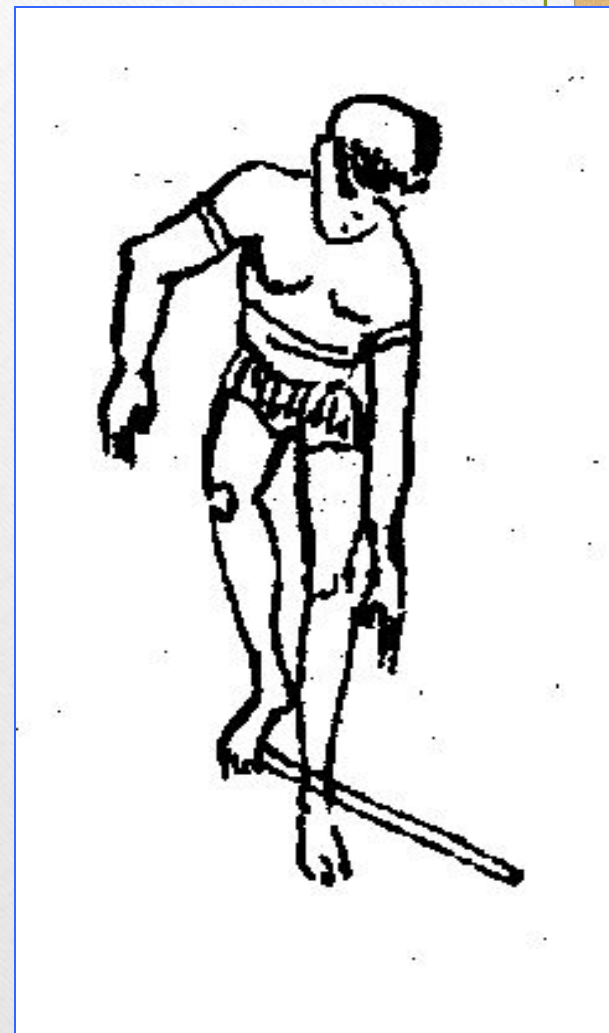
## Ходите зажав мяч стопами



Сидя перетягивайте скакалку или шнур,  
зажав ее пальцами, вправо и влево

# Захватывание пальцами ног гимнастической палки:

- захватите конец палки пальцами правой ноги;
- поднимите ее;
- возьмите в руки;
- затем захватите пальцами левой ноги и отпустите ее на пол;
- то же в обратном порядке.



## Ожирение.

Это следствие нарушения обмена веществ с образованием избыточной массы тела за счет накопления жира.



# Кроме всего прочего ожирение является одним из факторов риска

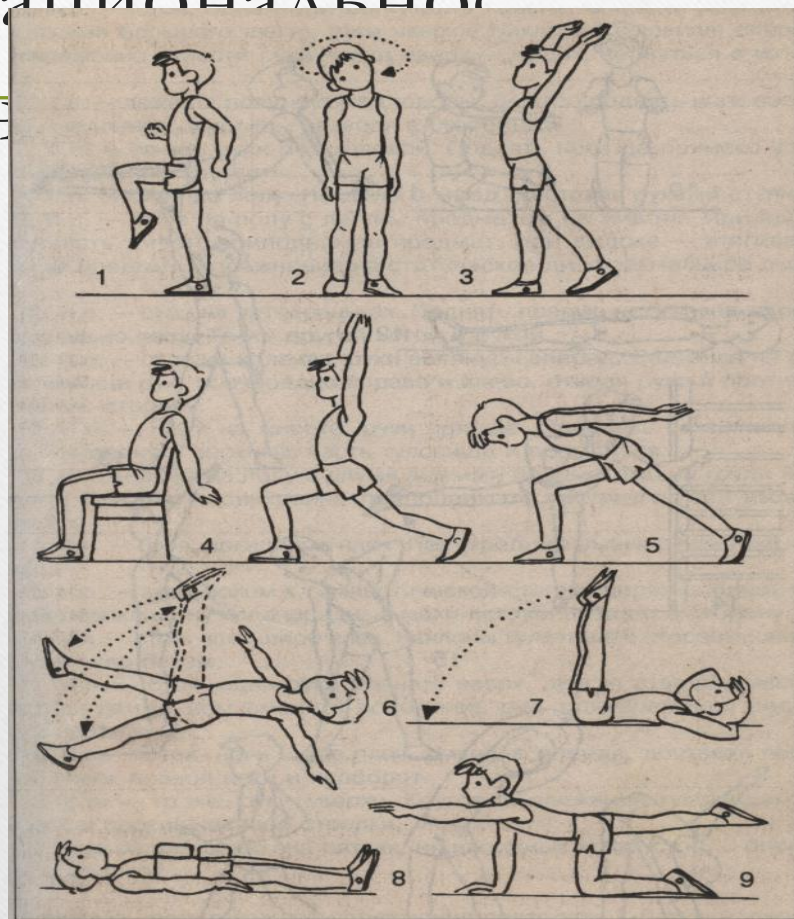
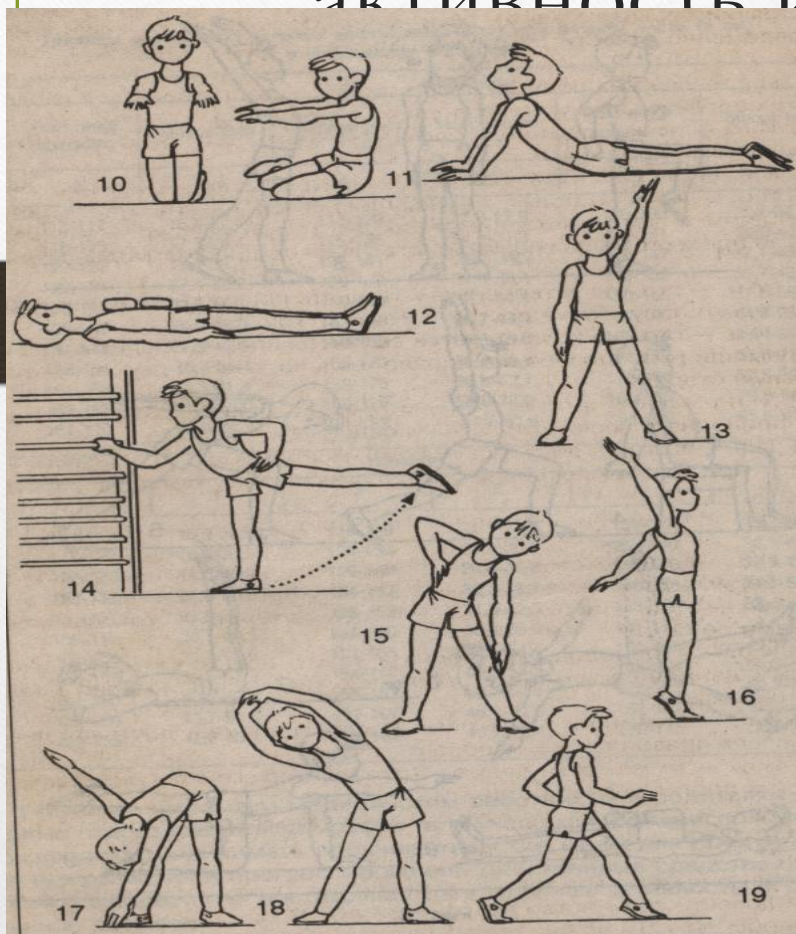
- нарушения осанки, травмы позвоночника;
- не развитой ловкости, гибкости, пластичности;
- слабых и дряблых мышц, непрочных связок.

# Профилактика ожирения:

достаточная двигательная

активность и рациональное

питание



# Вопросы для закрепления.

---

1. В чем заключается значение двигательной активности для здоровья человека?
2. Сколько примерно калорий должен затрачивать человек в течении суток?
3. Как влияет гиподинамия на здоровье организма человека?
4. Приведите примеры физических упражнений для профилактики:
  - нарушения осанки;
  - плоскостопия;
  - ожирения.

# Домашнее задание.

---

Учебник ОБЖ стр. 40 – 45.

Записи в тетради.