

физкультуре: Упражнения для сердца



ГАДЖИЕВА ИНДИРА 5»
Б»

Содержание:

1. Цели
2. Проблемы
3. Почему необходима зарядка для сердца?
4. Суть упражнений для укрепления сердечной мышцы
5. УпражнениеN°1
6. УпражнениеN°2
7. УпражнениеN°3
8. УпражнениеN°4
9. УпражнениеN°5
0. УпражнениеN°6
1. УпражнениеN°7
2. Выводы

Цели

1. Узнать какие физические упражнения я могу делать на уроке, а какие нет.
2. Как укрепить сердце.
3. Зачем его укреплять.

Проблемы

Проблема возникла в том, что из-за проблем с сердцем я не могу заниматься физкультурой до 18 мая, и я боюсь, что не смогу отработать

Почему необходима зарядка для сердца?

Практически все специалисты кардиомедицины утверждают, что укреплять сердце стоит обязательно. Кроме этого, именно оно перекачивает кровь по артериям в организме, из которых за счет артериального давления она попадает во все мелкие капилляры. Именно через последние все клетки наполняются кровью. Это свидетельствует о том, что нехватка движения, что вызывает снижение давления, приводит к неполноценному кровоснабжению организма, а это влечет массу заболеваний. Каждая мышца в организме помогает главной из них через движение наполнять клетки тела кровью. Именно поэтому упражнения для сердца должны выполняться постоянно.

Суть упражнений для укрепления сердечной мышцы

Принципы тренировок.

1. Упражнения должны быть из кардио группы (бег, ходьба, плавание, катание на велосипеде)
2. Нужно избегать резких движений;
4. Нельзя приступать резко к наибольшему ритму тренировки.



Упражнение №1

Во время приседаний руки должны быть вытянуты и лежать на дверных ручках, а колени должны всегда быть на уровне носков. Через 2-3 месяца вы должны присесть минимум 100 раз. В общей сложности вы можете присесть по 300-400 раз. В этом упражнении сердце работает как ресивер, перекачивая кровь. Для людей летнего возраста присесть нужно на 20-30 см, а уже после 1-2 месяцев тренировок присесть можно до горизонтальной линии.



Рис. 93.

Упражнение №2

**Наклоны
головы.** Выполнить по пять
наклонов в каждую сторону.
Упражнение закончить
круговыми движениями
головой в разные стороны, по
два движения в каждую
сторону.



Упражнение №3

*Наклоны всего тела
вправо и влево. Стоя на
месте, положить руки на
пояс и наклоняться в
стороны, выполнить по
пять наклонов в каждую
сторону.*



Упражнение №4

Ходьба на месте. Важно во время этого упражнения держать спину прямо, высоко поднимать ноги и совершать движения руками, как при обычной ходьбе. Темп медленный. Упражнение выполнять 2 минуты.



Упражнение №5

Дыхание.

**Заканчиваем разминку
несколькими глубокими
вдохами и выдохами.**



Упражнение №6

*Упражнения для рук.
Поднимаем руки вверх,
опускаем в стороны,
вытягиваем перед собой
и возвращаем руки на
пояс. Выполняем такие
упражнения пять раз*



Упражнение №7

Упражнения для туловища.
Сидим на полу, ноги
выпрямлены, находятся
перед туловищем.
Чередуем наклоны влево и
вправо с наклонами
вперед и назад.

Узнать какие физические упражнения я могу делать на уроке, а какие нет.

Я могу бегать, выполнять ходьбу, разминку и упражнения с мячом.

Как укрепить сердце.

В презентации я написала упражнения

Зачем его укреплять.

А затем что это самый важный и главный орган

Упражнения для сердца очень важны, и их надо выполнять по определенным принципам. Конечно, упражнений намного больше чем я здесь написала, но я постаралась выделять более важные.

Выводы