Двигательный режим

Презентацию подготовила
Студентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Что такое двигательный режим?

Двигательный режим- обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека

Виды двигательных режимов в оздоровительной физкультуре

- Режим лечебной физической культуры
- Оздоровительно-восстановительный
- Общая физическая подготовка
- Тренировочный
- Поддержание тренированности и долголетия

Распределение занимающихся по группам

- Здоровые(физически подготовленные)
- Незначительные хронические заболевания
- Хронические заболевания с частыми обострениями
- Существенные отклонения в здоровье
- Регулярно занимащиеся лица старших возрастов

Отличие от лечебной физкультуры

- Лечебная физкультура направлена на лечение заболеваний
- Двигательный режим направлен на смягчение остаточных их признаков, укрепления здоровья и привития необходимых навыков

Отличие от спортивных тренировок

- Режим спортивной тренировки ставит своей целью- достижение спортивных результатов
- Двигательный режим создан для укрепления здоровья

Обязательный двигательный режим школьников

- Утренняя гимнастика
- Прогулки до/после учебы
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Физкульт-минутки
- Занятия в спортивных секциях

Польза двигательного режима

- Когда мышцы включаются в работу , организм выделяет эндорфины. Они снимают нервное напряжение и повышают тонус человека

Польза двигательного режима

- Скелетные мышцы включаются в работу. У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые моложе на 5-7 лет

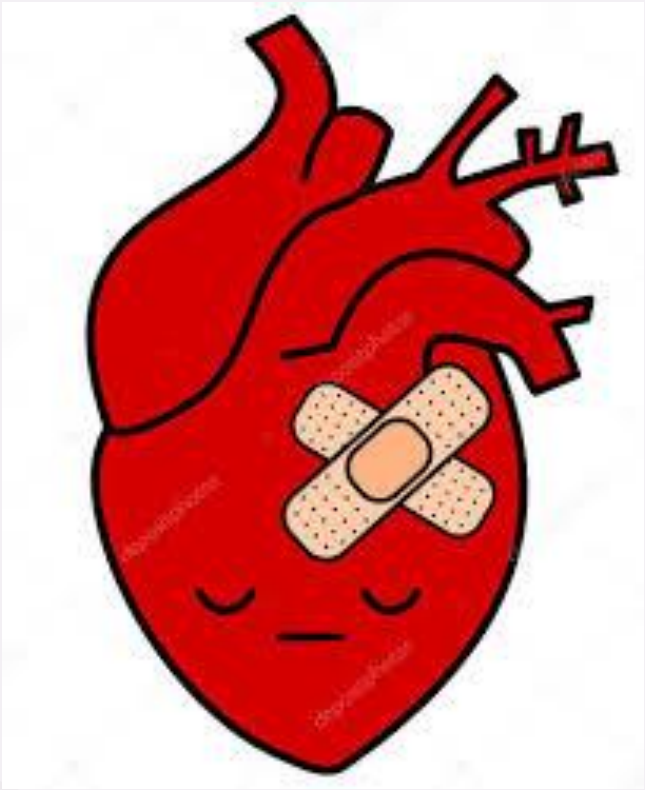
Почему современные люди все меньше двигаются?

- Физический труд используется все меньше . На производстве людей начинают заменять механизмы
- Широкое использование видов транспорта
- Предпочтение детей к компьютерным, а не подвижным играм

Что если не поддерживать двигательный режим?

- Ограничение мышечной деятельности задерживает развитие организма и приводит к тому, что в дальнейшем человек не сможет овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками. Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и систем.

- Без двигательной активности сила сердечных сокращений уменьшается. Результатом становится общая слабость, расстройство обменных процессов



Спасибо за внимание!