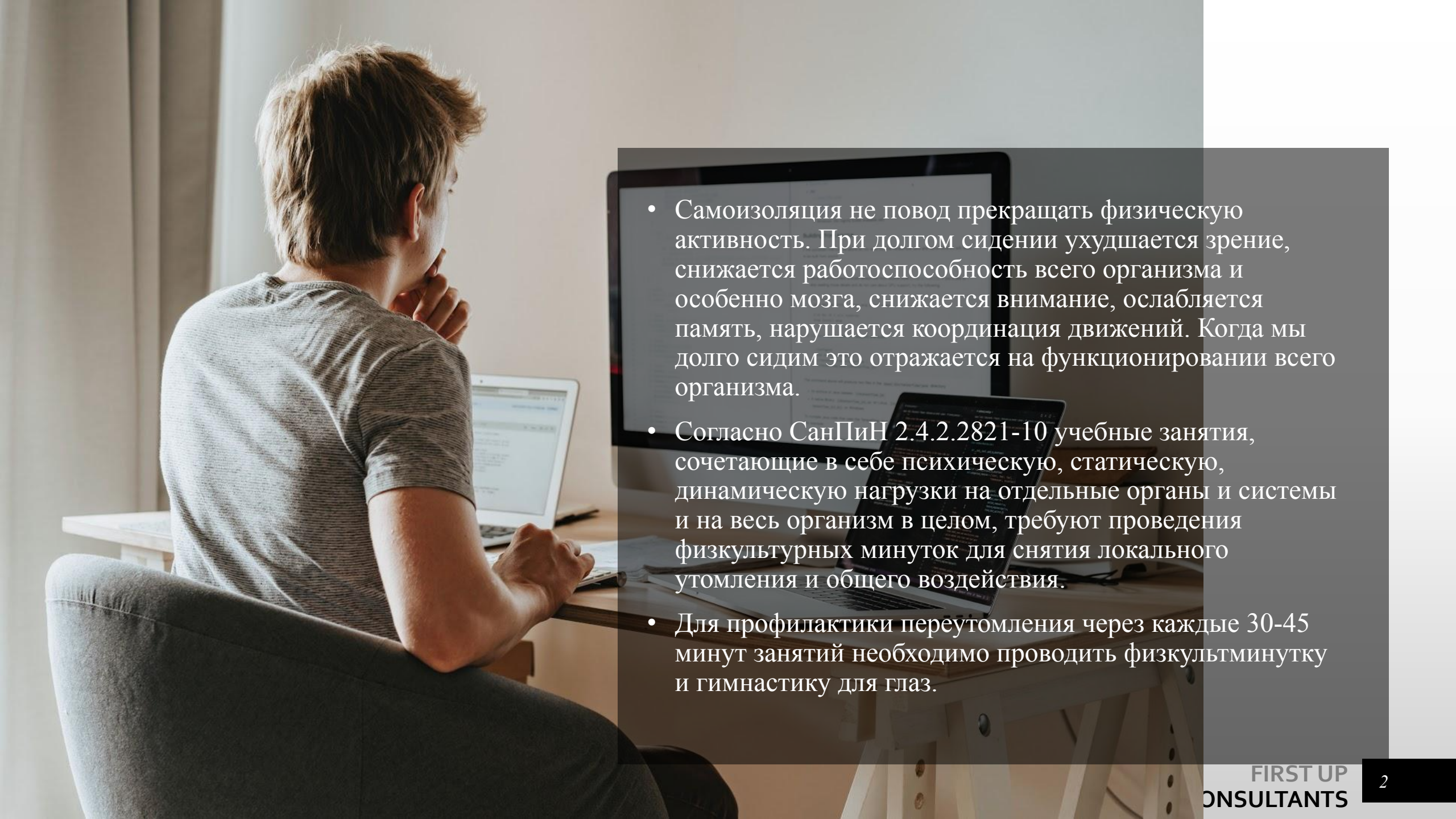


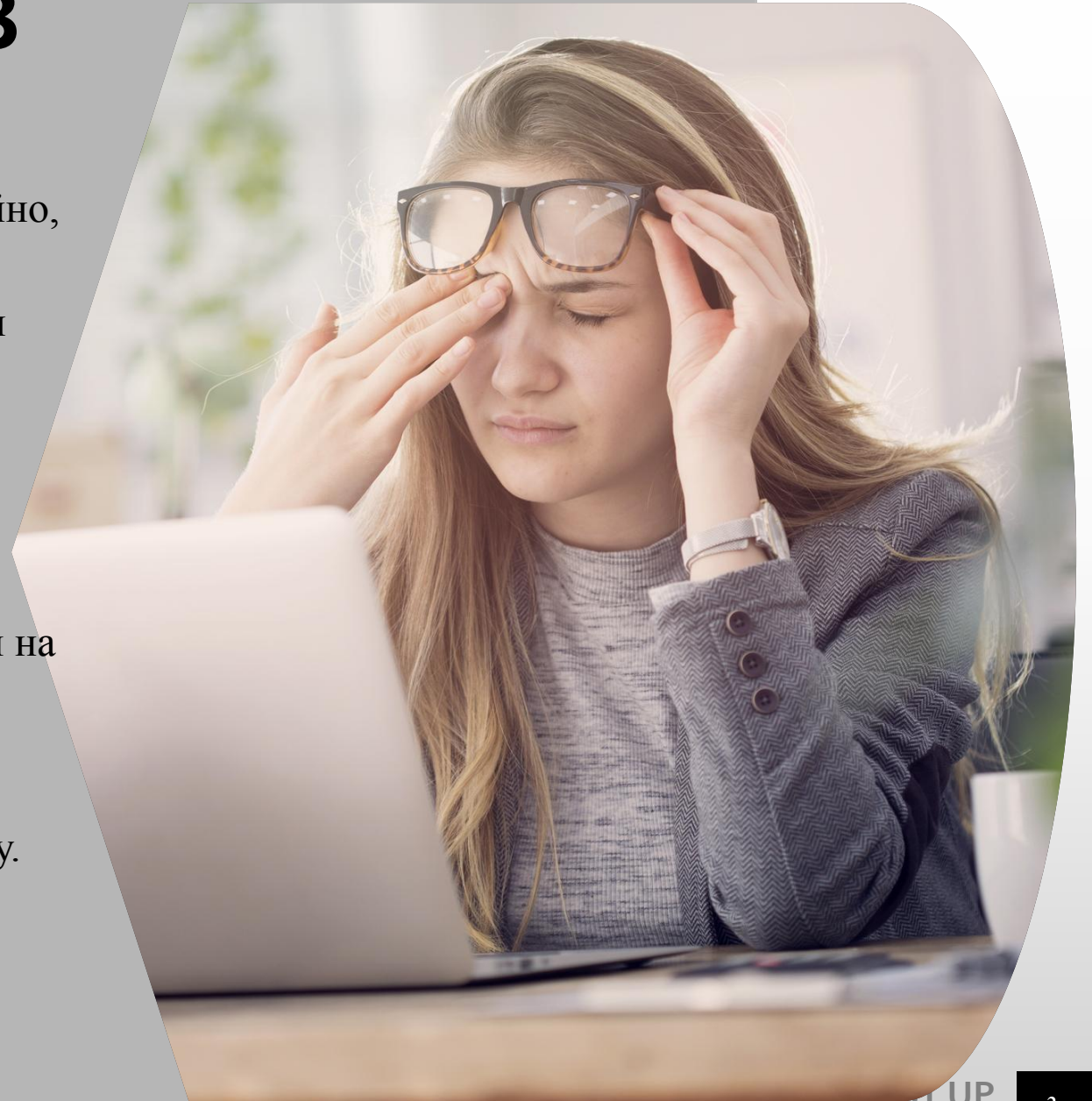
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ НА  
ПОДВИЖНОСТЬ  
СТУДЕНТОВ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА  
В ПЕРИОД  
САМОИЗОЛЯЦИИ.

*Выполнила:  
Мезенцева Юлия*

- 
- A person with short brown hair, wearing a grey t-shirt, is sitting in a grey office chair at a desk. They are looking at a large computer monitor. On the desk, there is also a laptop and another smaller monitor. The person has their hand to their chin, appearing to be in deep thought. The background is a plain, light-colored wall.
- Самоизоляция не повод прекращать физическую активность. При долгом сидении ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма и особенно мозга, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Когда мы долго сидим это отражается на функционировании всего организма.
  - Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.
  - Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
- 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.





ВЛИЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ  
НА  
ПОДВИЖНОСТЬ

Под влиянием физических упражнений улучшается физическое развитие, увеличивается объем грудной клетки и становится более глубоким вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему питанию нервной системы и особенно головного мозга кислородом, поэтому повышается не только физическая, но и умственная работоспособность. Отсутствие достаточной двигательной активности отрицательно сказывается и на работоспособности.





Широкое развитие физической культуры и спорта способствует улучшению здоровья, физического развития и снижению заболеваемости.

Увеличивается рост, вес, окружность груди и другие показатели физического развития у детей и молодежи. Резко снижается смертность. Неуклонно возрастает средняя продолжительность жизни. Продлевается возможность активного участия в жизни общества. Физическая культура способствует не только сохранению, но и улучшению здоровья человека. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма живого существа.

# Влияние физической нагрузки на организм

Физические нагрузки комплексно воздействуют на весь организм. Рассмотрим подробнее, как реагирует тело человека на умеренные нагрузки: активизируются обменные процессы тканей, сухожилий и мышц, что является отличной профилактикой ревматизма, артрозов, артрита и других дегенеративных изменений двигательной функции организма; улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая кислородом и полезными веществами весь организм; физические упражнения активизируют выработку гормонов, что ведёт к стабилизации работы обменных процессов; стимулируется нейрорегуляторная функция мозга.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

