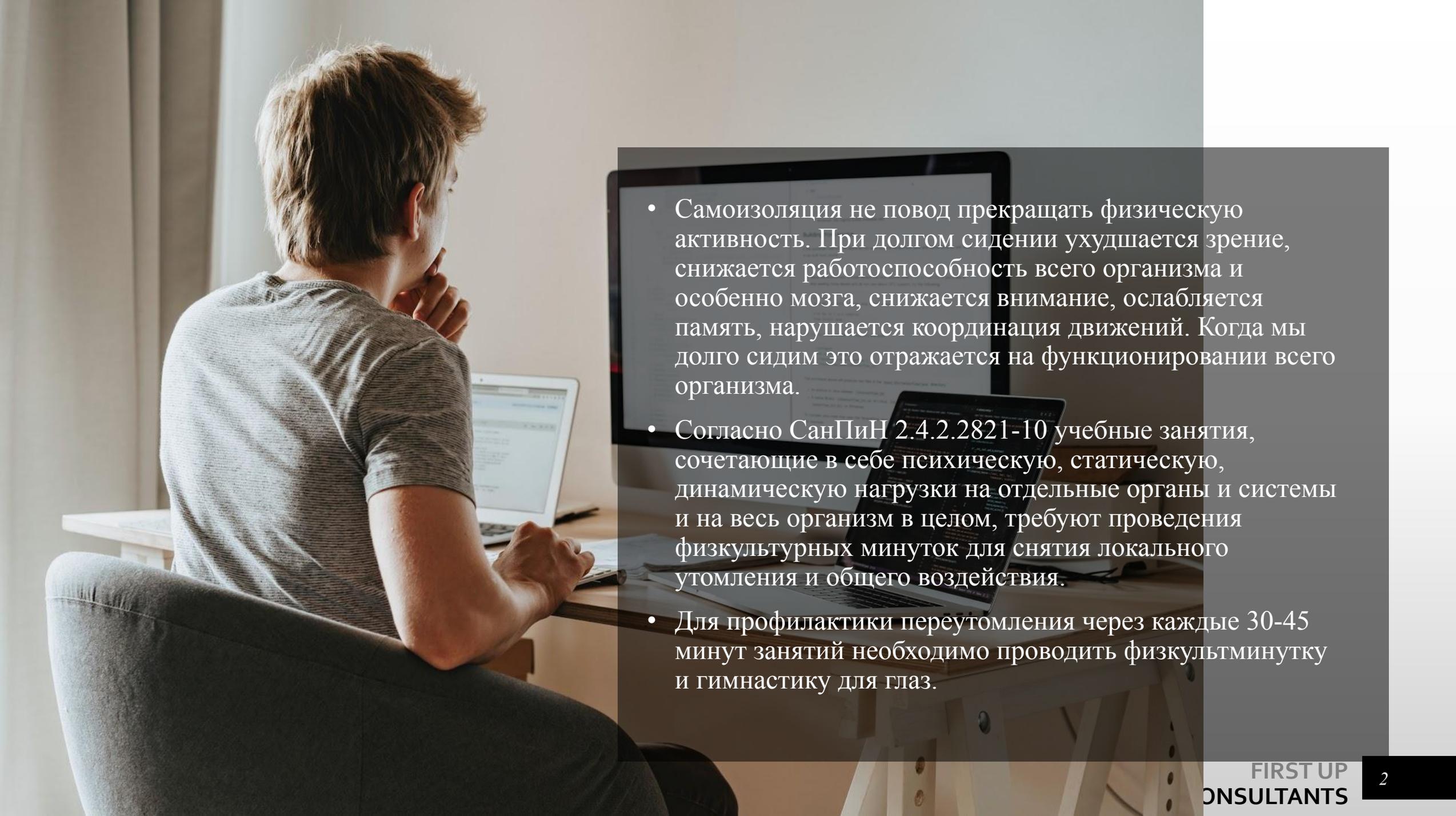


ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ НА
ПОДВИЖНОСТЬ
СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА
В ПЕРИОД
САМОИЗОЛЯЦИИ.

*Выполнила:
Мезенцева Юлия*

- 
- A person with short brown hair, wearing a grey t-shirt, is sitting at a desk in a modern office or home workspace. They are looking at a large monitor and a laptop. The person's hand is resting on their chin, suggesting they are in deep thought. The desk is cluttered with papers and a laptop. The background is a plain wall with a window on the left side.
- 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.

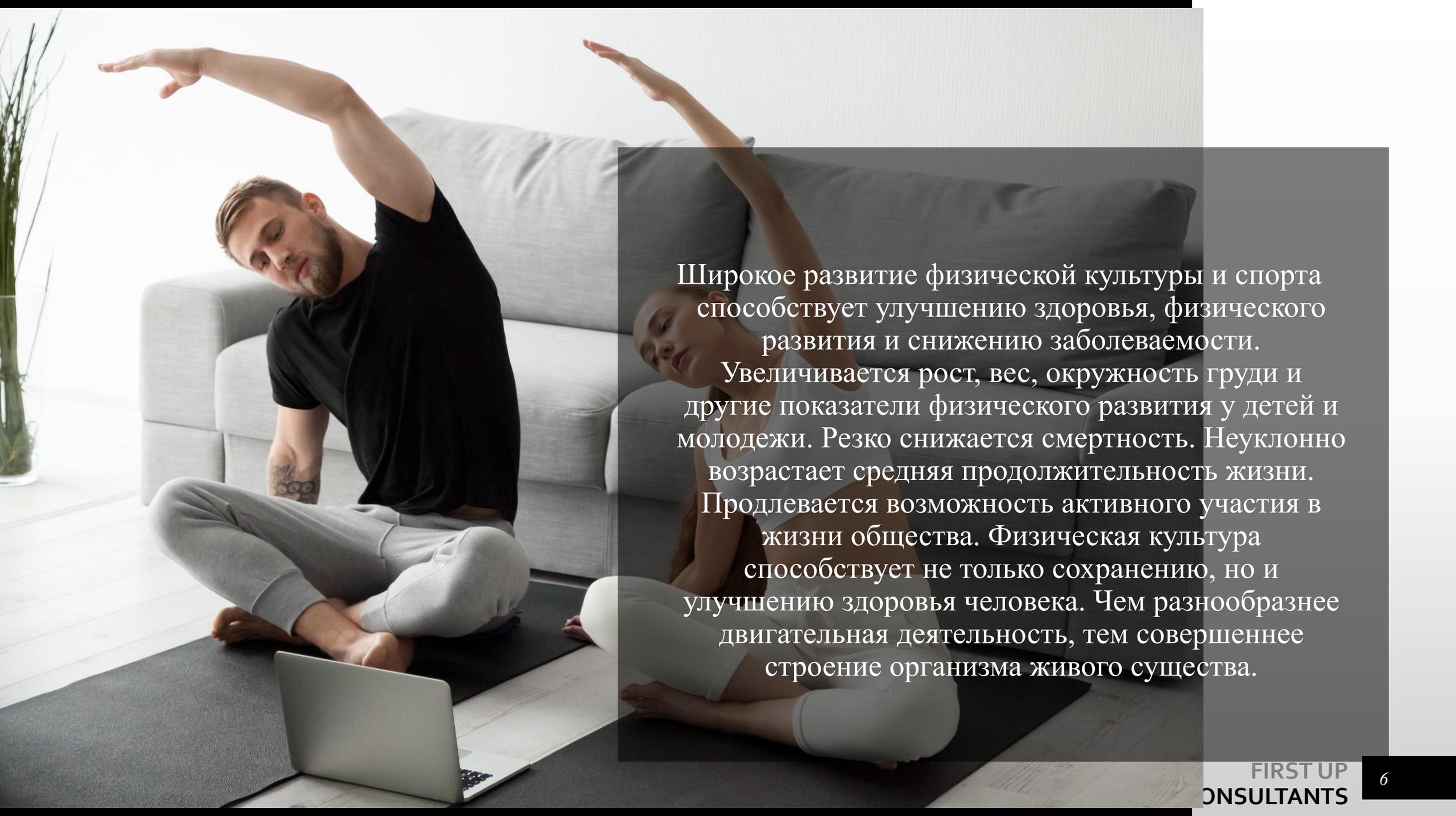




ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
НА
ПОДВИЖНОСТЬ

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!**

