

Презентация по физкультуре

Ученицы 9А класса

Школы N 619

Мануиловой Миланы

Что является естественной биологической потребностью человека?

- Биологические (естественные) потребности – это всеобщие первичные потребности жизнедеятельности организма, нормального функционирования человеческого тела. К ним относятся: потребности питания и выделения, потребности расширения жизненного пространства, деторождения (воспроизводство рода), потребность физического развития, здоровья, общения с природой. Подчиняясь зову своей природы, человек побуждается к действиям, направленным на немедленное удовлетворение биологических потребностей.

Как распределяется объём суточной двигательной активности?

- Суточная суммарная величина (под сутками понимается время бодрствования) в течение дня может распределяться неравномерно. Более того, допускается некоторая компенсация недостатка или избытка движений на следующий день. ... В недельном цикле суточная норма может быть распределена в определенной степени неравномерно и дефицит за несколько дней может быть компенсирован повышенной нормой за следующие несколько дней. При этом следует избегать перенапряжения от чрезмерных нагрузок.

Какие ориентировочные нормы суточной двигательной активности существуют для школьников разного возраста?

- Гигиеническая норма двигательной активности в сутки (локомоции, тыс. шагов)
- 5-6 лет – 11,0-15,0
- 7-10 лет – 15,0-20,0
- 11-14 лет – 10,0-25,0 (мальчики), 17,0-23,0 (девочки)
- 15-17 лет – 15,0-30,0 (мальчики), 20,0-15,0 (девочки)

Примерная схема режима для школьника физкультура

- в 7 утра – подъем; с 7 ч. до 7. 30 мин. – зарядка, гигиенические манипуляции, уборка своей постели; с 7. 30 мин. до 7. 50 мин. – завтрак; с 7. 50 мин. до 8. 20 мин. – время на дорогу в школу; с 8. 30 мин. до 12. 30 мин. – школьные занятия; с 12. 30 мин. до 13 ч. – время на дорогу из школы; с 13 ч. до 13. 30 мин. – обед; с 13. 30 мин. до 14. 30 мин. – сон или отдых; с 14. 30 мин. до 16 ч. – игры на воздухе или прогулка; с 16 ч. до 16. 15 мин. – полдник; с 16. 15 мин. до 18 ч. – работа над домашними заданиями; с 18 ч. до 19 ч. – вечерняя прогулка на воздухе; с 19 ч. до 19. 30 мин. – ужин; с 19. 30 мин. до 20. 30 мин. – занятия по интересам (чтение, спокойные игры, помощь семье и т.д.); с 20. 30 мин. до 21 ч. – подготовка к следующему дню и сну (чистка обуви и одежды, гигиенические процедуры); с 21 ч. – сон.