

Движение, ты – жизнь!



Подготовила:
Инструктор по ФИЗО
Григорьева Е..В.



«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение»

Так гласит старая поговорка. Движение – основа жизни. Человеческое тело хорошо разработано и адаптировано для движения, снабжено сложной, но надежной двигательной структурой, и все органы и системы тесно связаны с физической активностью и способностью концентрироваться.

Движение помогает нашему организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого движение помогает нам быть стройными и красивыми.





Гиподинамия.

- Чем же грозит гиподинамия? В результате малоподвижного образа жизни ослабляется деятельность сердца, возникают сердечно-сосудистые заболевания, нарушается обмен веществ, а в итоге – ожирение, преждевременно дегенерирует мышечная ткань, излишне возбуждается и изнашивается центральная нервная система, снижение иммунитета, устойчивости к психическому напряжению, падает работоспособность. В результате у человека развиваются болезни.

Причины гиподинамии.

- Низкий уровень занятий физкультурой и спортом;
- Нерациональный распорядок дня ребенка, с перегрузкой его учебой;
- Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.



Профилактика.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают:

- полноценная физическая активность;
- ежедневная утренняя зарядка,
- физкультминутки,
- занятия физкультурой и спортом,
- физический труд,
- пешие прогулки на свежем воздухе.



Физическая активность.

- Бег, катание на велосипеде и лыжах, плавание, подвижные игры и т.д.



Зарядка.

- Зарядка – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения. Если выучить нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ.



Физкультминутки.

Улучшают восприятие материала и в то же время не дают детям переутомиться. Их задача – предупредить чрезмерную утомляемость детей. Исследования доказали – физкультминутки положительно влияют на мозговые процессы. Они не только активизируют деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но и усиливают кровоснабжение органов. Улучшается также работоспособность нервной системы.



Занятия физической культурой и спортом.

Занятия на уроках по физической культуре, в спортивных секциях и танцевальных студиях позволяют повышают силу и выносливость скелетных мышц, делают их работу более экономичной. Дисциплинируют ребенка.



Физический труд.

Физический труд
помогает воспитать
характер ребенка,
сделать его
аккуратным,
целеустремленным,
трудолюбивым.



Пешие прогулки на свежем воздухе.

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма.



Заключение.

Таким образом, движение является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемой частью Вашей жизни!

