

Тема: в движении - жизнь

Цели и задачи: познакомить учащихся с понятиями «двигательная активность», «гиподинамия», физическими резервами организма; обсудить двигательный режим для подростков; обобщить знания о двигательной активности человека и ее роли для здоровья; воспитывать красоту, гармонию развития личности; убеждать в оптимальной суточной двигательной активности, приводящей к максимальному оздоровительному эффекту.

Гиподинамия (гипокинезия) - сниженная двигательная активность человека.

- Болезнью цивилизации, автоматизации и механизации повседневной жизни человека - недостатком двигательной активности называют гиподинамический синдром. При нормальной жизнедеятельности величина энергозатрат для нормальной жизнедеятельности организма, защиты и улучшения здоровья составляет 2880-3840 ккал, а при гиподинамией всего 500-750 ккал. Это влияет на снижение тонуса мускулатуры и недостаточности количества сигналов, поступающих в центральную нервную систему, а это, в свою очередь, нарушает работу нервных центров и внутренних органов.

-
- *Статическая поза* - неподвижная или вынужденная единственная поза на довольно длительное время.
 - *Мышечный корсет* - группы мышц, которые поддерживают тело в вертикальном положении и способствуют формированию осанки.

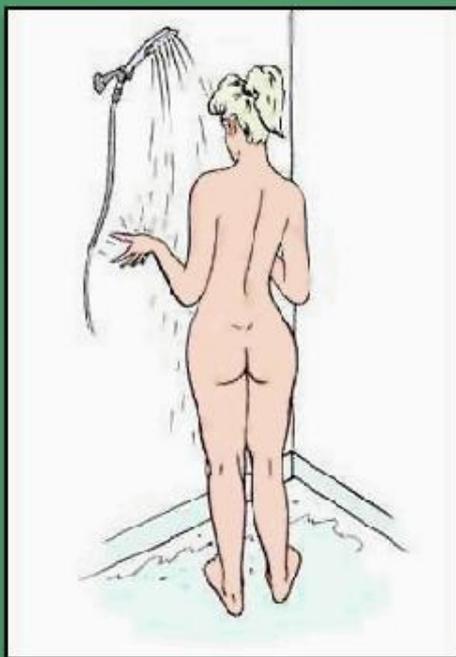
Движение-жизнь



- Движение стимулирует выработку гормонов - эндорфинов и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стрессов.

Даже кратковременное воздействие холодных обтираний или обливаний снимает чувство усталости, утомления, возвращает бодрость и хорошее настроение.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Воздушные и солнечные ванны



- Люди еще в древности понимали необходимость использования природно-климатических закаливающих факторов, уделяя большое внимание воздушным и солнечным ваннам.



Гиподинамия приводит к снижению устойчивости организма по отношению к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падению работоспособности, ускорению процессов старения.



Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний

- Закаливание можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека в разумных пределах очень полезно.



Формы двигательной активности



- Основные формы двигательной активности: утренняя зарядка, водная гимнастика, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом.

Эмоции и движение



- Для каждого рода деятельности существует определенный оптимум эмоционального напряжения, при котором физиологические реакции организма оказываются наиболее совершенными, а эффективность выполнения работы достигает своего максимума.

ТЕСТ «Познай себя»

- 1. Самый лучший способ быть в хорошей форме - каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.
- (a) Верно (б) Неверно
- 2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.
- (a) Верно (б) Неверно
- 3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.
- (a) Верно (б) Неверно
- 4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.
- (a) Верно (б) Неверно
- 5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холоде.
- (a) Верно (б) Неверно
- 6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.
- (a) Верно (б) Неверно
- 7. Ритмическая гимнастика - самое лучшее упражнение для разогрева.
- (a) Верно (б) Неверно
- 8. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.
- (a) Верно (б) Неверно
- 9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.
- (a) Верно (б) Неверно
- 10. Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.
- (a) Верно (б) Неверно
- 11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.
- (a) Верно (б) Неверно

Тест «Познай себя»

1. Неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, а в другой - увеличивать нагрузку.
2. Неверно. Что касается мышц, то, если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.
3. **Неверно.** Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырёх раз в неделю.
4. **Неверно.** Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.
5. Неверно. При жаркой погоде вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.
6. Неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать вообще. Для того чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.
7. **Неверно.** В качестве разогрева ритмическая гимнастика пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.
8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т. п.) способствуют тому, чтобы вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.
9. **Верно.** Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.
10. **Верно.** Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.
11. **Верно.** Когда вы занимаетесь всего раз в неделю, у вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, вы должны заниматься 3-5 раз в неделю.



Тест «Всему виной Ваш характер»

1. Возникает ли у вас непреодолимое желание спорить?
2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, нетерпения, раздражаетесь?
3. Ведете ли вы себя агрессивно с посторонними людьми?
4. Вы не способны стоять в очередях без раздражения?
5. Громко ли вы разговариваете? Может быть, вы перебиваете людей и заканчиваете за них фразы, а иногда и рассказываемые ими истории?
6. Вы курите?

Какова вероятность Вам заболеть?

- Если вы ответили утвердительно более чем на половину вопросов, то, значит, вы относитесь к типу А, для которого вероятность заболеть сердечным недугом вдвое (!) выше, чем у тех, кто относится к типу Б (менее половины подчеркнутых вопросов). Тому, кто квалифицировал себя как А, если он, конечно, хочет сохранить хорошее здоровье, посоветуем научиться держать себя в руках и успокаиваться. Порекомендуем также обратиться к психологу.

Тест «Какой у вас характер?»

1. Правда ли, что у многих ваших знакомых плохой характер?
2. Раздражают ли вас бытовые хлопоты?
3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?
4. Вам не нравится, когда вам тыкают незнакомые?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете лекарства?
7. Часто ли вы меняете магазины, в которые ходите за покупками?
8. Продолжаете ли вы отстаивать свою точку зрения, поняв, что ошиблись?
9. Тяготят ли вас общественные обязанности?
10. Способны ли вы, не раздражаясь ждать опаздывающего человека?
11. Часто ли вам кажется, что вам не везет?
12. Сохранили ли вы свою фигуру?
13. Способны ли вы с улыбкой терпеть «подколы» друзей?
14. Нравится ли вам семейная жизнь?
15. Злопамятны ли вы?
16. Не кажется ли вам, что «погоды портятся» год от года?
17. Случается ли вам с утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих детей?

«Какой у вас характер?»

- Поставьте себе по одному очку за каждое «да» в вопросах: 3,9, 10, 13, 14, 19. Поставьте себе по одному очку за каждое «нет» в остальных вопросах.
- Если вы набрали свыше 15 очков, у вас покладистый характер, и вы преисполнены доброжелательного отношения к людям. У вас много друзей, вы искренне их любите, и они вам платят той же любовью.
- Если получилось от 8 до 15 очков, то вы не лишены недостатков, но с вами еще можно ладить.
- При результате ниже 8 очков вашим друзьям можно посочувствовать или у вас их просто нет.