


# 8 класс

## Укрепление здоровья через двигательную активность





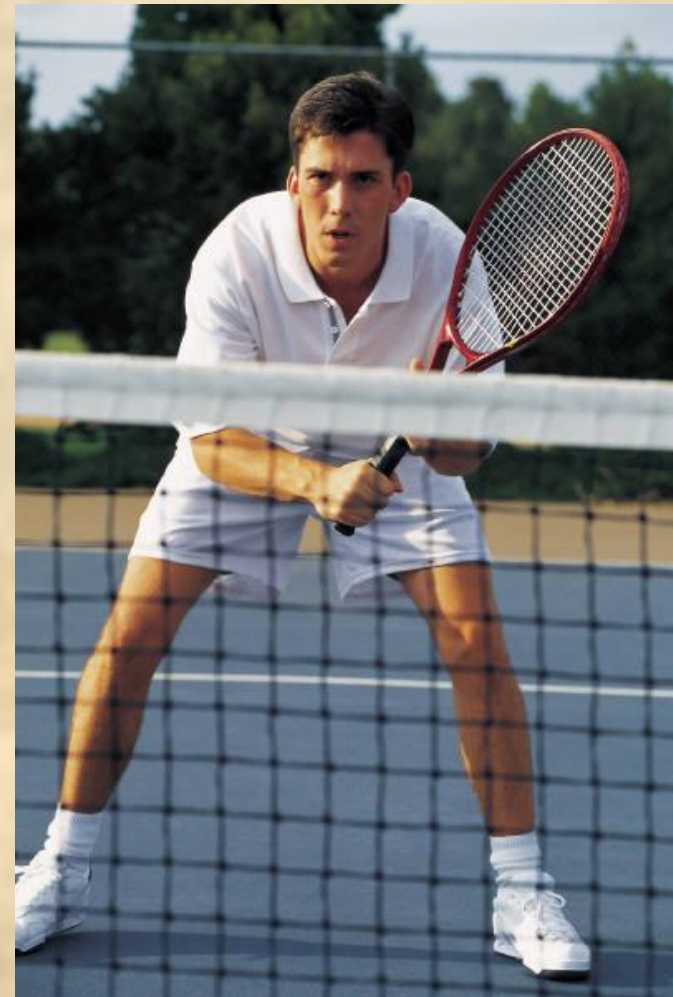
«Умеренно и своевременно  
занимающийся физическими  
упражнениями человек не  
нуждается ни в каком лечении».

*Арабский врач средневековья Ибн Сина*

# Двигательная активность

## **Двигательная активность**

- это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительную силу организму.



## Распределение мышечной активности в сутки

Вид нагрузки	Преследуемые цели
Утренняя зарядка	Пробуждение. Переход от сна к бодрствованию.
Динамические упражнения	Развивают быстроту, точность движений, силу.
Статистические нагрузки	Приучают организм работать при недостатке кислорода, тренируют выносливость.
Уроки физкультуры	Обучение приёмам рациональных движений при беге, ходьбе, прыжках, работе на снарядах, катании на лыжах, коньках и пр.
Спорт	Обеспечивает достаточную дневную нагрузку на организм. Способен обеспечить тренировочный эффект.

# Категории упражнений



- Аэробные упражнения увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис и др.
- Силовые упражнения включают укрепление и увеличение размера мышц. Это отжимание, поднятие тяжестей, упражнения для брюшного пресса. Такие упражнения замедляют старение.
- Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.

# Гиподинамия

- С развитием цивилизации человеку приходится затрачивать меньше мышечных усилий. Это ведёт к снижению двигательной активности – гиподинамии.
- Гиподинамия способствует:
  - ✉ быстрой утомляемости и расстройствам в деятельности нервной системы;
  - ✉ наращиванию избыточной массы тела за счёт отложений жира;
  - ✉ увеличению риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и способствует постоянному нервному напряжению;
  - ✉ нарушению обмена веществ, что проявляется в ухудшении деятельности пищеварительной системы и увеличении слоя жировой ткани.



# Полезьа двигательной активности



- В пользу двигательной активности были уверены великие люди всех эпох.
- Учёный-естествоиспытатель М.В. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».
- Выдающийся полководец А.В.Суворов сам делал гимнастику, закаливался и того же требовал от солдат.
- Крупнейший физиолог И.П.Павлов до последних дней совершал прогулки – пешие, велосипедные и лыжные.
- Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.



## Значение движения

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.

Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

**Двигательная активность** школьников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.






## Положительное влияние физических нагрузок

Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также **двигательная активность** успокаивает нервную систему, улучшают такие навыки, как память, внимание, логическое мышление и речь.

Люди, которые регулярно тренируются, имеют более низкий уровень стресса и депрессии, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.



**Оздоровительные силы природы** – это природные условия, которые позволяют заниматься физическими упражнениями (свежий воздух, солнечный свет, горный или морской климат и т.д.), а также специальные процедуры (сеансы закаливания, воздушные, солнечные, водные ванны), которые являются индивидуальными средствами оздоровления и применяются в определенной дозировке.



## Опрос по теме:

- 1. Выбери основные направления формирования здорового образа жизни.**
  - A) двигательная активность, правильное питание
  - B) правильно организованный труд и отдых
  - C) постоянное закаливание, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек
  - D) все ответы верны



**2. Какие навыки улучшают регулярные тренировки?**

- А) память
- В) внимание
- С) логическое мышление
- Д) все ответы верны

**3. Какое химическое вещество выделяется в мозге человека в процессе выполнения физических упражнений?**

- А) кортизол
- В) эндорфин



**4. Чем отличаются регулярно тренирующиеся люди от тех, кто ведет малоподвижный образ жизни?**

- А) высоким уровнем стресса
- В) низким уровнем стресса
- С) высоким уровнем депрессии
- Д) низким уровнем депрессии

**5. Выбери оздоровительные силы природы**

- А) свежий воздух
- В) солнечный свет
- С) горный или морской климат
- Д) все ответы верны



# Докончи пословицы

Береги платье снову, а здоровье ... (лекарство).

Чистота – половина ... (пригодится).

Болен – лечись, а здоров ... (не купишь).

Было бы здоровье, а счастье ... (красота).


Где здоровье, там и ... (смолоду).

Двигайся больше – проживешь ... (берегись).

Забота о здоровье – лучшее ... (найдется).

Здоровье сгубишь – новое ... (дольше).

Смолоду закалиться – на век ... (здоровья).

A decorative header strip at the top of the page features a collage of nature-themed images: a white star-shaped flower, green foliage, a brown bird in flight, blue rocks, and a yellow pine branch.

Будьте  
здоровы!