05/06.10.23 Основи здоров'я **Клас: 9-А,Б**

Вч.: Харенко Ю.А.

Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут **ЛЮДИНИ**



Види рухової активності

Рухова активність	Дiï	
Низька	Розмірена повільна ходьба	
Помірна	Швидка ходьба	
Інтенсивна	Біг	THE STATE STATES











Види рухової активності

Рухова активність	ПРИКЛАДИ
Низька	
Помірна	
Інтенсивна	

Типи вправ

аеробні







анаеробні









Обов'язково слід проконсультуватися з лікарем, тренером або вчителем фізичної культури, щоб попередити негативний вплив деяких видів спорту і фізичних вправ на здоров'я.





Щоб системно розвивати фізичні якості, варто скласти індивідуальну програму занять. Поєднавши різні фізичні вправи та врахувавши індивідуальні здібності і стать, ви досягнете гарних результатів.



Через низьку рухову активність людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміни в навколишньому середовищі. Можуть виникати хвороби хребта, порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з'яв/ляється прискорене серцебиття. Раніше такі **х**вороби були притаманні переважно літнім людям. Тепер досить часто на серцево-судинні хвороби хворіють уже у шкільному віці. Щоб убезпечитися, потрібно активно рухатися.

Низька рухова активність



Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові

здоров'я.

Психічне і духовне здоров'я

- Підвищується стійкість до стресів
- Розвиваються дисциплінованість, організованість, наполегливість, сила волі, сміливість
- Покращується настрій

Соціальне благополуччя

- Формується впевнена поведінка
- Підвищується самооцінка
- Покращується пам'ять і мислення
- Підвищується розумова працездатність
- Набуваються корисні звички

Здоров'я людини

Фізичне здоров'я

- Підтримується нормальна маса тіла
- Підвищується витривалість
- Зміцнюється опорно-рухова система, що сприяє гарній поставі
- Покращується функціонування дихальної та кишково-травної систем
- Зміцнюється імунітет
- Удосконалюється координація рухів
- Підвищується швидкість реакції

Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Хто чинить правильно, а хто — ні? Що порадите тим, хто, на вашу думку, поводиться неправильно?



Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й



Домашне завдання:

Опрацювати параграф 6. У зошиті запишіть види рухової активності, якими займаєтеся регулярно.