

- 1. Пригадайте правила здорового життя.
- 2. Які із цих правил ти виконуєш?
- 3. Якими правилами нехтуєш? Чому?
- 4. Чому треба додержуватися правил здорового способу життя?







Рухова активність — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію.

... Тіло без руху побідне до стоячої води, яка пліснявіє, починає псуватись і гнити.

Н. Амбодік

Чому «хомо сапієнс» («людина розумна», з лат.) стала «хомо седантартус» («людина сидяча», з лат.)?

Рух- це життя



ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Фізкультурна діяльність.

Спортивна діяльність.

Фізкультурно-ігрова діяльність.

Спортивно-ігрова діяльність

Активний відпочинок



Фізкультурна діяльність — це не спорт, а цілеспрямований вплив на людину.



Спортивна діяльність

характеризується особистісною спрямованістю людини на розвиток



Спортивно-ігрова діяльність спрямована на командне досягнення значущих результатів. Дуже важливим моментом є вміння працювати в команді і діяти згідно продуманим



Фізкультурно-ігрова діяльність дуже схожа на спортивну та спортивно-ігрову, але є ряд відмінностей.

Вони полягають у характері вправ. Таке навантаження досить ефективна на початковому етапі формування особистісних і фізичних рис людини, тому її часто використовують р







Переваги активного способу життя

-Активується робота мозку. Після активного відпочинку, мозок людини (особливо, якщо вона займається розумовою працею) приймається за вирішення робочих завдань

з новими силами.

- -Кров насичується киснем.
- -Покращується настрій.
- -Поліпшується самопочуття.
- -Задіюється безліч м'язів тіла.
- -Нормалізується робота **дихально**ї і серцево-судинної системи.
- -Зменшується стрес

КОРИСТЬ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя».

Спортивні досягнення здатні суттєво підвищити самооцінку.

Гартують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні.

Знижують рівень стресу, зменшують

ризик виникнення депресії.

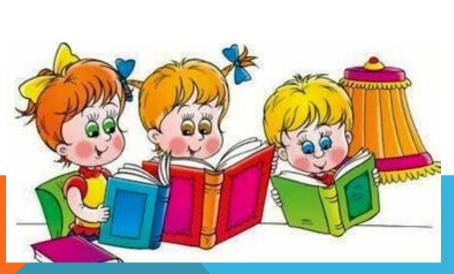
Знімають психологічне напруження, тривогу, допомагають упоратися із сильними емоціями.



Нещодавні дослідження показали, що регулярна фізична ативність поліпшує інтелектуальні функції людини

Рух сприяє не тільки фізичному здоров'ю, він життєво важливий для коректної роботи мозку.

I 30 хвилин руху в день покращують навички мислення, обробку інформації, управління стресом, пам'ять, успішність і можуть допомогти запобігти або контролювати психічні захворювання і нервові розлади. Всього пів години в день!





Хочеш бути сильним – бігай! Хочеш бути красивим – бігай! Хочеш бути розумним – бігай!



МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ РУЙНУЄ НАШ ОРГАНІЗМ

Цивілізація позбавила людину від безлічі раніше необхідних фізичних навантажень, але і у технічного прогресу, як виявилося, є побічні дії, причому аж ніяк не безневинні. Одна з найбільш небезпечних — малорухливий спосіб життя.

- -Насамперед страждає тіло
- -Якщо регулярні тренування відсутні, опірність організму інфекціям різко знижується.
- -Сонливість і безсоння: два в одному
- -День за днем поганий настрій







проведемо дослідження

Станьте рівно, руки опустіть вздовж тіла. Кисть правої руки міцно стисніть у кулак, а ліва лишається вільною.

Протягом хвилини зберігайте це положення.

Порівняйте обидві руки за кольором кисті.

Чому долоня правої руки стала червоною? Що цьому сприяло?



