



Рухова активність



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

Рухова активність	Дії
Низька	Розмірена повільна ходьба; сидіння за партою, столом; робота за комп'ютером; перегляд телепередач
Помірна	Швидка ходьба; прибирання оселі; допомога по господарству, гра на піаніно
Інтенсивна	Біг; заняття спортом, танцями; рухливі ігри





# 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.

Його метою є гармонійний розвиток його  
природних і духовних сил.

Фізична культура є важливим  
умовою загальної культури  
людини.



**Спортивна діяльність**  
характеризується особистісною  
спрямованістю людини на розвиток  
в певному виді спорту.





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





**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 в дошкільному віці.



# Активний відпочинок-

це відпочинок, який передбачає фізичну активність. Які бувають види активного відпочинку?

Різноманітні! Починаючи з туризму, походів і закінчуючи пішими прогулянками і роботою в своєму саду.



# **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 дихальної 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 активність поліпшує інтелектуальні функції людини**  
Рух сприяє не тільки фізичному здоров'ю, він життєво важливий для коректної роботи мозку.

І 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 виявилось, 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



# КАТЕГОРІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

## Аеробні

- Виконуються в помірному темпі
- Плавання, катання на велосипеді...



## Анаеробні

- Виконуються дуже ритмічно і понад силу
- Тренування на силових тренажерах





## 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?*



# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Складіть свою піраміду рухової активності. Показники можна змінювати місцями в залежності від того, скільки часу ви витрачаєте на ті чи інші вправи.



ДЯКУЮ !!!  
ВИ МОЛОДЦІ !!!

