

# Фізичне здоров'я. Рухова активність 5 клас НУШ



Учитель ЗБД  
Гнатюк Андрій  
Степанович

# Рухова активність

Рухова активність— це будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла. Наприклад, ходьба, активні ігри, заняття спортом і фізичними вправами.



# Переваги активного способу життя

- ▶ Фізичні вправи допомагають підтримувати оптимальну масу тіла і сприяють формуванню правильної постави.
- ▶ Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які називають «гормонами щастя». Завдяки цьому активні люди частіше відчувають задоволення та емоційно зрівноваженими.
- ▶ Фізичні вправи збільшують щільність кісток та еластичність зв'язок. Розвиваються усі м'язи, зокрема й серце. А отже, пришвидшується кровообіг і відбувається краще живлення внутрішніх органів.
- ▶ Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, працювати в команді. Ці уміння допомагають людині домогтися результатів не лише в спорті, а й в інших сферах життя.





# Мозковий штурм

- Напишіть 10 видів рухової активності. По черзі назвіть одну рухову активність, яка вам найбільше до вподоби, і скажіть, чому.



# Наслідки малорухливого способу життя

- ▶ Тіло людини чудово пристосоване для руху і страждає від малорухливого способу життя.
- ▶ Через недостатнє надходження до мозку поживних речовин і кисню знижується мозкова активність, підвищується рівень тривожності, погіршується настрій.
- ▶ Унаслідок тривалого сидіння порушується постава і зменшується об'єм грудної клітки та легень. Через це дихання стає поверхневим і знижується кількість кисню, що потрапляє в кров. Через поганий кровообіг можуть виникати набряки та оніміння м'яких тканин.
- ▶ Без тренувань розвивається слабкість скелетних м'язів і серцевого м'яза, який качає кров.



# Переваги активного способу життя для навчання

- Фізичні вправи допомагають дітям учитися. Не вірите? Таких висновків дійшли науковці. Обстеживши учнівство 3-6-х класів, вони з'ясували, що діти з добре розвиненими м'язами у середньому вп'ятеро рідше мають проблеми з навчанням. Вони менше втомлюються, краще організовують свій час, уміють зосереджуватися на досягненні результату.

*Я — успішний учень,  
у дорослому житті — успішний працівник*





# Яку спортивну секцію обрати?

- Якщо маєте змогу записатися до спортивної секції — запишіться! Але зважте на те, що у вашому віці шкідливо займатися важкою атлетикою та атлетичною гімнастикою. Вони створюють надмірне навантаження на хребет, який наразі ще не досить міцний. Отже, заняття цими видами спорту треба відкласти до 14–15 років. Із цієї самої причини не слід поки що піднімати нічого важчого за 5 кг, стрибати з дахів, дерев, високих парканів.



Плавання, гімнастика, аеробіка, спортивні ігри, легка атлетика, лижі, фігурне катання — саме для вас.





Під час плавання задіяні всі групи м'язів. Воно мало травмонебезпечне, а також позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну систему. Плавання допоможе зміцнити м'язи спини, що сприятиме розвитку правильної постави.



Під час занять танцями можна обрати багато різних напрямів для постави, розвинення гнучкості та балансу.





Якщо мета схуднути, то це мають бути активні види спорту: плавання, футбол, танці, біг, бойові мистецтва.





Якщо, навчитися  
працювати в  
команді, більше  
часу проводити на  
свіжому повітрі,  
то це футбол,  
волейбол, теніс  
чи веслування.



## Для дітей 10-12 років:

- У дітей починає краще розвиватися фізичне навантаження та витривалість. Найкращі види спорту для дітей 10 років і старших — це, зокрема, лижі, сноуборд, бойові мистецтва, велоспорт, водне поло, стрільба, триатлон, скелелазіння. Для дівчат та хлопців 10-12 років також підійдуть різні командні заняття, адже соціальна взаємодія важлива для них.





Обираючи спорт , варто орієнтуватися на  
вподобання та задатки.

Саме тоді заняття принесе найбільшу  
користь.





# Коли варто відмовитися від тренувань

- Якщо ви захворіли, то заняття фізичними вправами та спортом слід припинити до повного одужання!



# Коли варто відмовитися від тренувань

- ▶ **Сильний біль** — сигнал для припинення занять. Результатом тренування має бути лише приємна втома.
- ▶ **Виняток** — помірний біль у м'язах наступного дня після перших тренувань або фізичної праці.



# Коли варто відмовитися від тренувань

- ▶ Краще не тренуватися поблизу автомобільних доріг, де повітря забруднене. Під час занять спортом людина частіше і глибше дихає, тому вправи біля дороги можуть завдати шкоди.





• Перейдіть за QR-кодом на сторінці 97 і завантажте статтю «Коли спорт і інтелект заодно...». Обговоріть:

- ▶ • Які види спорту сприяють розвитку аналітичного мислення та швидкості реакції?
- ▶ • Які види спорту стимулюють усі зони мозку та сприяють розвитку пам'яті?
- ▶ • Напишіть на стикерах вид спорту, яким ви займаєтеся чи хотіли б займатися. За допомогою своїх стикерів створіть діаграму та з'ясуйте, який вид спорту найпопулярніший у вашому класі. Обговоріть його переваги.

# Активні розваги

- Сучасні діти й підлітки захоплюються їздою на роликових дошках та ковзанах, велосипедах, скейтбордах, гіробордах тощо.



Засоби безпеки: захисний шолом є обов'язковим для тих, хто займається активними видами спорту. Адже черепно-мозкові травми — найнебезпечніші





Засоби безпеки: роликові ковзани повинні мати жорсткий корпус і надійні застібки. Це вбереже від розтягнення зв'язок. Разом із технікою для активного відпочинку купуйте захист для кистей, ліктів і колін. Доки навчитеся кататися, падіння неминучі.



# Перша допомога при спортивних травмах

- ▶ Під час рухливих ігор чи занять спортом іноді трапляються травми. Найпоширеніші серед них — розтягнення зв'язок, забої та переломи.

# Людина впала на спину і відчуває біль (мал. 35)?

Травми спини є найнебезпечнішими. Постраждалого не можна піднімати до приїзду лікаря. Слід негайно викликати «швидку допомогу». Треба якнайшвидше викликати швидку допомогу





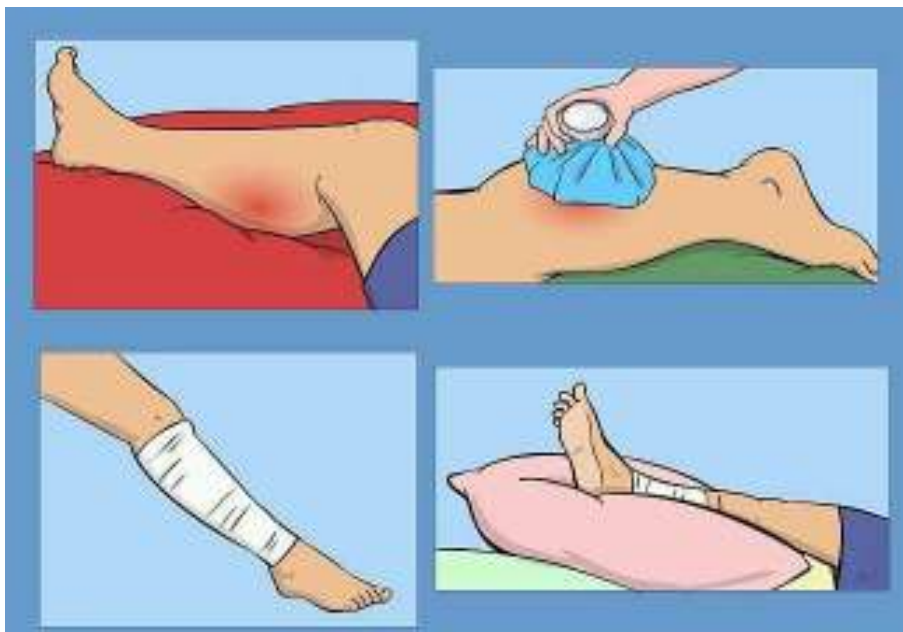
# Падіння завдало сильного болю у будь-якій іншій частині тіла

- ▶ Треба якнайшвидше звернутися до травмпункту. В разі перелому на ушкоджену частину тіла накладуть гіпсову пов'язку (мал. 36). Якщо перелому немає, на забите місце накладуть тугу пов'язку.



# Під час бігу чи стрибків підвернули стопу

- ▶ Найчастіше це спричиняє розтягнення зв'язок. Якщо нога опухла і болить, на хворе місце 4–5 разів на день накладають на 20 хвилин холодний компрес або пакет із льодом.



# Допінги та принципи чесного змагання

- ▶ Допінги — це стимулювальні речовини, які здатні підвищувати працездатність організму і усувати відчуття втоми. Ще давньогрецькі атлети намагалися покращити свої досягнення за допомогою таких засобів. Однак вживання допінгів негативно впливає на здоров'я, може спричинити інвалідність чи навіть смерть спортсменів. Крім того, це порушує принципи чесного змагання. Тому вживання допінгів суворо заборонено. Спеціальна міжнародна організація — Всесвітнє антидопінгове агентство (ВАДА) — пильно стежить за цим. Навмисне застосування допінгів карається позбавленням права брати участь у змаганнях на певний термін. За повторне вживання спортсмена можуть назавжди відсторонити від змагань.



# Принципи чесного змагання

- ▶ 1. Прагнути до перемоги, але не за всяку ціну.
- ▶ 2. Неухильно дотримуватися правил і регламенту змагань.
- ▶ 3. Поважати всіх учасників/учасниць змагань.
- ▶ 4. З гідністю приймати перемоги та поразки.

# Дякую за увагу!

- ▶ Домашнє завдання: Опрацюйте п. 12 «Рухова активність» ст.88-93
- ▶ Виконайте «Мозаїку завдань» на ст.93