Дата: 03.10.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 9-А

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

Мета: розглянути види рухової активності та вплив її на здоров'я людини; формувати вміння приймати компетентне рішення та дбайливо ставитися до свого здоров'я.



Види рухової активності

Рухова активність	Дiï	45
Низька	Розмірена повільна ходьба	5
Помірна	Швидка ходьба	
Інтенсивна	Біг	

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'являється 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

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



Робота з підручником

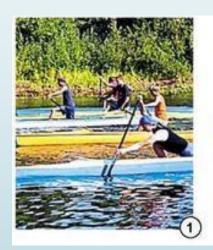
Проаналізуйте схему «Види рухової активності» на с. 26. Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть і схарактеризуйте кожен вид рухової активності.







Учим різняться аеробні й анаеробні вправи? За малюнками назвіть фізичні вправи і види спорту кожного типу вправ. Скористайтеся схемою «Типи вправ» на с. 27.

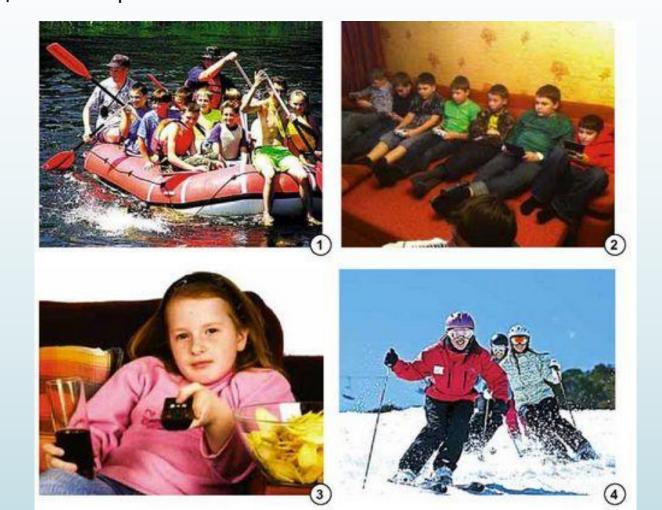






Ситуаційні завдання

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



ДОМОШНЕ ЗОВДОННЯ: Опрацювати параграф 6. У зошиті запишіть види рухової активності, якими займаєтеся регулярно. Зроби фото та відправ на платформу НÚМАН або на електронну адресу вчителя ndubacinskaal@gmail.com.