Способи активного відпочинку, формування фізичної культури

Щодня діти ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують різноманітні гуртки. Вони також мають певні домашні обов’язки. Напружений режим життя вимагає регулярного відпочинку. Ти, певно, чув, що найкращий відпочинок – це зміна видів діяльності. Фізичну працю чергують з розумовою або пасивним відпочинком. Працю у приміщенні – з відпочинком на свіжому повітрі, заняттями спорту або активним відпочинком.

До можливих форм активного відпочинку, які варто включити в організацію життя підлітків, відносяться:

* Прогулянки на свіжому повітрі;
* Екскурсії і подорожі;
* Ігри та заняття спортом на відкритому просторі;
* Купання і плавання;
* Катання на лижах, санчатах, ковзанах.

Розумову роботу треба обов’язково чергувати з фізичною. Під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність всіх процесів, що відбуваються в органах і системах організму. Відомо, що тривалі емоційні переживання (сум, нуга, страх тощо) негативно впливають на організм. Фізична робота є чи не єдиним засобом зняття емоційних напружень. Систематичні заняття фізкультурою і спортом підвищують захисні властивості організму.

У школярів, які систематично займаються ранковою гімнастикою, успішність значно вища, фізична зарядка має великий вплив на стан нервової системи, істотно підвищує розумову працездатність. Позитивний вплив систематичної ранкової зарядки проявляється протягом всього навчального дня. Вона дисциплінує, виробляє волю, впевненість у своїх силах.

Найбільш поширеним видом активного відпочинку є спорт.

Існує безліч видів спорту. Наприклад бадмінтон, баскетбол, вільна боротьба, велосипедний спорт, спортивна гімнастика, волейбол, біг на ковзанах, легка атлетика, теніс і т.д.

Існують водні види спотру - спортивне плавання, стрибки у воду, вотерполо.

Є командні види спорту та індивідуальні. Людина яка вирішила займатися спортом, завжди має вибір. Вона може займатися тим видом спорту, який найбільше їй підходить, відповідає її фізичним та психологічним особливостям.

Поради виконання ранкової фізичної зарядки:

* Робити фіззарядку щоденно в один і той самий час;
* Фізичні вправи поєднувати із загартуванням;
* Кожну вправу виконувати точно, з м’язовим навантаженням .Рухи у певному об’ємі, вільні, темп бадьорий;
* Дихати вільно через ніс, повними грудьми, поєднувати ритм рухів і дихання;
* Поступово ускладнювати вправи і підвищувати рівень навантаження ,однак без стомлення Головне-організм зарядити бадьорістю, силою, підняти настрій .Фізичні вправи можна супроводжувати музикою.

1.Перелічи форми активного відпочинку.

2.Як треба виконувати фіз.зарядку?

Відповідь надсилайте на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794