

Тренировка «Поддержи себя»

или

влияние физических упражнений на здоровье обучающихся

Здоровье - бесценное достояние только каждого человека. Хорошее здоровье, сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В ситуации самоизоляции снизилась двигательная активность, возросли статические нагрузки. Люди ведут малоподвижный образ жизни, нерационально питаются, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом. При систематических занятиях физической культурой происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Занятия физическими упражнениями способствуют:

- ✓ повышению в работоспособности и уменьшению утомляемости,
- ✓ улучшению осанки, что способствует правильному расположению всех человеческих органов;
- ✓ укреплению костного аппарата и эластичности связок, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах;
- ✓ улучшению дыхательной системы. Люди, занимающиеся физкультурой, гораздо реже болеют бронхо-легочными заболеваниями;
- ✓ стимулированию работы сердца, оно становится более выносливым;
- ✓ улучшению кровообращения, доставляя в большем количестве кислород, питательные вещества и микроэлементы в мозг, что увеличивает физическую и умственную работоспособность;
- ✓ хорошему самочувствию и позволяют выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру;
- ✓ снятию стресса, улучшению настроения, укреплению ЦНС.

В настоящее время отсутствует возможность занятий физической культурой на улице. Поэтому каждому необходимо разработать комплекс физических упражнений и выполнять их ежедневно.

Например, можно выполнять следующий комплекс физических упражнений:

Каждое упражнение необходимо повторять 6-10 раз.

- 1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
- 2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться-вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
- 3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
- 4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
- 5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлинённый.
- 6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.
- 7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.
- 8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.
- 9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.
- 10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.