



Режим дня — это план выполнения основных дел по часам. Он нужен для того, чтобы успеть их все выполнить.

Если соблюдать режим дня, то организм к нему привыкает. Такая привычка препятствует появлению глубокой усталости во время учёбы и обеспечивает быстрое восстановление во время отдыха. Правильное распределение учёбы и отдыха укрепляет здоровье, поддерживает бодрое настроение в течение учебного дня.

Подробнее о режиме дня,
считай QR – код
и прочитай в книге.



В здоровом теле – здоровый дух!

Добрые привычки, формируют сильный характер!



Подробнее, тут



Здоровый образ жизни — это образ жизни, обеспечивающий человеку активное укрепление и длительное сохранение здоровья. Он проявляется в первую очередь в поведении человека, которое сказывается на бережном отношении к своему здоровью и здоровью других людей. Здоровый образ жизни, положительно влияющий на физическое, душевное и социальное здоровье, включает в себя такие основные факторы, как:

- соблюдение рационального режима дня, создание условий для оптимального чередования труда и отдыха;
- следование правилам личной гигиены и проведение регулярного медицинского обследования;
- соблюдение рационального режима питания;
- проведение регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, закаливание организма;
- отказ от вредных привычек.

Я могу, следить за своим здоровьем!

Часть III

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ГЛАВА 1

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно-оздоровительная деятельность связана с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний. Она предполагает проведение самостоятельных занятий с учетом особенностей своего физического развития, физической подготовленности и характера имеющихся заболеваний. Такие занятия называются физкультурно-оздоровительными. Они проводятся ежедневно по 20—25 мин в оздоровительном и поддерживающем режимах нагрузки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ, СВЯЗАННОГО С ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. И. п. — о. с. 1—2 — руки через стороны вверх, вдох; 3—4 — расслабляя руки и потряхивая ими, опустить их в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.
2. И. п. — стойка, в руках 2—3 теннисных мяча. Жонглировать 2 мин.
3. И. п. — стойка, в руках резиновый мяч. Ударяя мяч о пол, повернуться на 360° и поймать его. Выполнять поочередно в правую и левую стороны по 6—8 раз.
4. И. п. — стойка руки на поясе. 1—2 — прогнуться, свести лопатки и отвести назад локти, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повтори 6—8 раз.
5. И. п. — стойка руки в стороны, глаза закрыты. Ходьба по прямой в 10—16 шагов (контролировать осанку). Повторить 2—4 раза.

VIII—IX классы

74

III ЧАСТЬ

6. В И. п. — стойка ноги врозь, гимнастическая палка за спиной (под лопатками). 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же, поворот влево. Повторить 6—8 раз.
7. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — подскоки на месте (ноги врозь, ноги вместе). Выполнять 30 с.
8. И. п. — то же. 1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5—8 — и. п. в обратной последовательности. Выполнить 6—8 раз.
9. И. п. — лёжа на спине, правая рука на груди, левая на животе. 1—2 — выпятить живот, вдох; 3—4 — втянуть живот, и. п., выдох. Повторить 8—10 раз.
10. Ходьба в среднем темпе 1—1,5 мин.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ (рис. 16)

1. Ходьба с высоким подниманием колен 2 мин.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1—4 — круговые движения головой в правую сторону; 5—8 — то же в левую. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.
3. И. п. — о. с. 1 — руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох; 3—4 — то же, но левую ногу назад. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.
4. И. п. — сидя на стуле, откинуться на его спинку. 1 — энергично втянуть живот; 2 — расслабить. Дыхание произвольное. Повторить 20—30 раз.
5. И. п. — выпад правой ногой, вдох. 1 — наклон вперед, руки назад, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 10—12 раз.
6. И. п. — лёжа на спине, руки в стороны. 1 — поднять ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.
7. И. п. — лёжа на спине, руки за головой. 1—2 — поднять ноги, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 10—12 раз.
8. И. п. — сидя, руки за головой. 1 — наклон вперед, руками коснуться стоп; 2 — и. п. Дыхание равномерное. Повторить 10—12 раз.

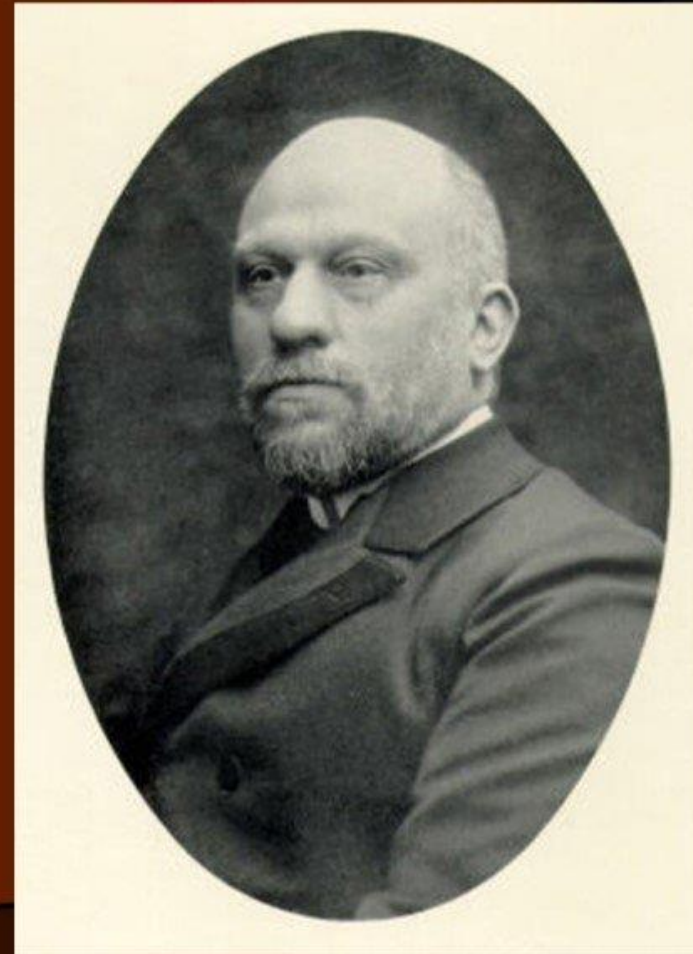
ГЛАВА 1 ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подробнее, тут



Анджело Моссо (1846–1910),
итальянский физиолог

Физические
упражнения могут
заменить множество
лекарств, но ни одно
лекарство в мире
не может заменить
физические
упражнения.



Общеразвивающие упражнения



КОМПЛЕКС №2



1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. **Круговые движения головой:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево. (6-8 повторений)



2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. **Круговые движения кистями:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево. (6-8 повторений)



3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед-книзу согнуты в локтях. **Круговые движения в локтевых суставах:** 1-4 – внутрь, 5-8 – наружу. (6-8 повторений)



4. И.п. – стойка ноги врозь. **Круговые движения в плечевых суставах:** 1-4 – внутрь, 5-8 – наружу. (6-8 повторений)



5. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. **Рывки руками:** 1-2 – рывки руками перед грудью, 3-4 – рывки прямыми руками с поворотом в правую(левую) сторону. (6-8 повторений)



6. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. **Повороты туловища:** 1-2 - вправо, 3-4 - влево (6-8 повторений)



7. И.п. – стойка ноги врозь. **Наклоны туловища в сторону:** 1 - вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и.п. (6-8 повторений)



8. И.п. – стойка ноги врозь, руки скрестно на груди. **Круговые движения туловищем:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево (6-8 повторений)



9. И.п. – наклон в широкой стойке, руки в стороны. **«Мельница»:** 1-3 - в правую сторону, 2-4 - в левую сторону (6-8 повторений)



10. И.п. – стойка скрестно правой(левой). **Наклон вперед:** 1-8 - наклон вперед. Поменять ноги, повторить упражнение.



11. И.п. – основная стойка. **Выпад правой (левой) вперед:** 1 - выпад на правую, руки через стороны вверх, 2 - и.п., 3 - выпад на левую, руки через стороны вверх, 4 - и.п. (6-8 повторений)



12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, руки вперед. **Перекаты в сторону:** 1-4 - влево, 5-8 - вправо. (6-8 повторений)



13. И.п. – правая(левая) вперед-книзу, руки в стороны. **Равновесие:** 1-8 - Равновесие на правой. Поменять ногу, повторить упражнение.



14. И.п. – правая(левая) вперед-книзу, руки в стороны. **Равновесие:** 1-8 - равновесие на правой(левой) Поменять ногу, повторить упражнение.



15. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. **Приседания.** 20 повторений

Спортивные игры

Футбол

Футбол — спортивная высокотехничная игра, любимая миллионами людей, связанная со множеством разнообразных движений, приёмов и действий. Игра в футбол ока-

зывает на организм всестороннее влияние, обеспечивает правильное физическое развитие, формирует силу воли, ответственность, взаимопомощь и другие качества. К числу основных технических действий игры в футбол относят: ведение мяча и остановка, вбрасывание, удары по мячу, отбор мяча у соперника.

Волейбол

Волейбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Это объясняется простотой правил, доступностью для людей любого возраста и эмоциональностью игры.

Игра в волейбол способствует развитию всех физических качеств.

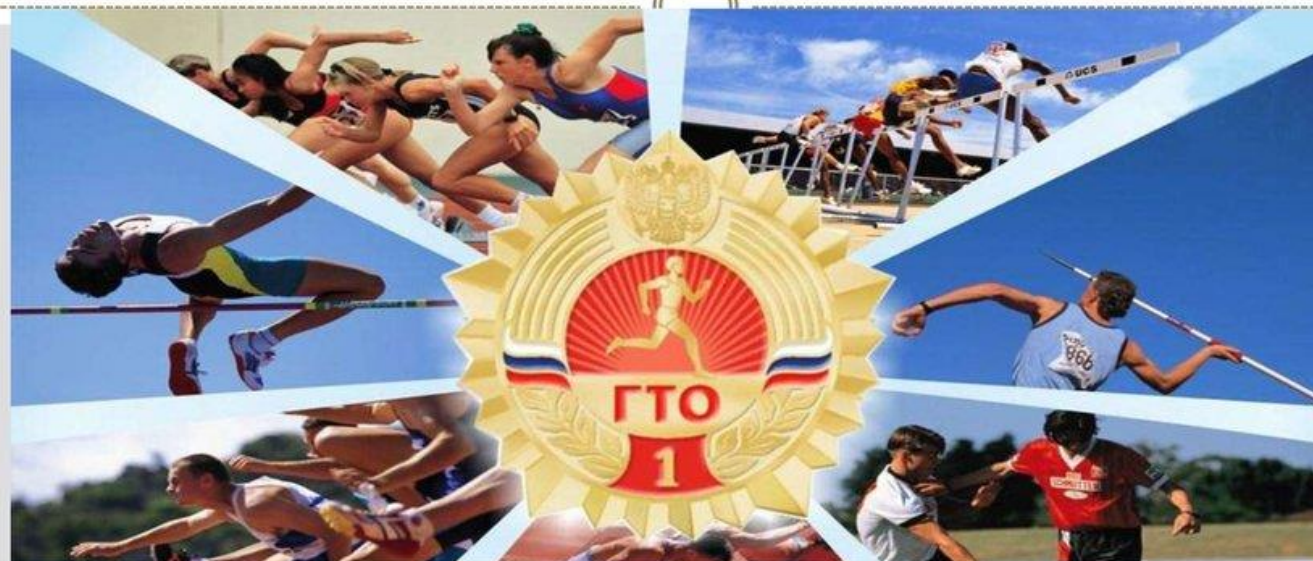
Баскетбол

Баскетбол — динамичная, очень эмоциональная игра. Она связана с множеством разнообразных движений (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями), которые выполняются в различных направлениях и темпе, с разными напряжениями и скоростью. Благодаря игре в баскетбол развиваются не только быстрота, сила, ловкость, координация движений, но и сообразительность, быстрота реакции, умение молниеносно ориентироваться в изменившейся обстановке и принимать решения. Всё это оказывает благотворное влияние на органы и системы организма, а значит, и на здоровье человека.

Подробнее, тут



Самостоятельная подготовка к сдачи норм ГТО



ГТО - путь к здоровью

Подробнее, тут



Самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

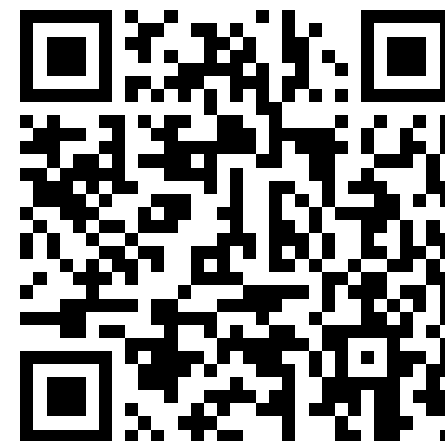
§ 5

Каждый из вас, кто занимается или только решил заниматься физическими упражнениями, самостоятельно, на тренировках, в группе ровесников, должен и может освоить простейшие методы самоконтроля.

Запомните

Самоконтроль — это регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

Подробнее, тут



Дневник здоровья

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

| | | | |
|------|--|-----|--|
| ДАТА | | ВЕС | |
|------|--|-----|--|

| Название продуктов | Время | Калории |
|--------------------|-------|---------|
| Завтрак | | |
| Второй завтрак | | |
| Обед | | |
| Полдник | | |
| Ужин | | |
| Перекус | | |
| Итоги, заметки | | |

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

| | | | | | | | | |
|------|--|----|----|----|----|----|----|----|
| ДАТА | | ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|------|--|----|----|----|----|----|----|----|

| | | |
|--------------------|-------|--|
| СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА | ВРЕМЯ | |
|--------------------|-------|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|---------|--------------------------|-------|--------------------------|------|--------------------------|
| РУКИ | <input type="checkbox"/> | ПЛЕЧИ | <input type="checkbox"/> | ГРУДЬ | <input type="checkbox"/> | СПИНА | <input type="checkbox"/> | ЯГОДИЦЫ | <input type="checkbox"/> | ПРЕСС | <input type="checkbox"/> | НОГИ | <input type="checkbox"/> |
|------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|---------|--------------------------|-------|--------------------------|------|--------------------------|

| Упражнение | Подход 1 | Подход 2 | Подход 3 | Подход 4 | Подход 5 |
|------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | |
|------------------|-------|--|
| КАРДИОТРЕНИРОВКА | ВРЕМЯ | |
|------------------|-------|--|

| Упражнение | Дистанция | Пульс | Частота | Наклон | Ккал |
|------------|-----------|-------|---------|--------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | |
|----------------------|-------|--|
| ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА | ВРЕМЯ | |
|----------------------|-------|--|

| | |
|----------------|--|
| Итоги, заметки | |
|----------------|--|

Скачать, тут

