

Проектно-поисковая деятельность взрослых с детьми по ознакомлению со спортом как средство развития здоровьесберегающего поведения.



- В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится , что здоровье- это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
- Лыжи – отличный вариант для закаливания, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности.

- **Здоровьесберегающее поведение** – является внутренняя мотивация, потребность, стимул вести здоровый образ жизни.
- Мотивация – побуждение к действию, способность выполнять свои потребности, обусловленное его собственным желанием.
- Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.
- **Главным фактором здоровья** выступает поведение, направленное на его сбережение, укрепление, улучшение, ведение здоровый образ жизни!

- Применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.
- Рекомендуются упражнения на выносливость.
- Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса.
- В настоящее время специальная подготовка является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1 УПРАЖНЕНИЕ медленные наклоны головы вперед-назад-влево-вправо



исходное
положение



наклон
головы
вперед



наклон
головы
назад



наклон
головы
влево



наклон
головы
вправо

2 УПРАЖНЕНИЕ вращательные движения головой в левую и правую стороны



исходное
положение



вращение
головы
влево



вращение
головы
вправо

3 УПРАЖНЕНИЕ вращательные движения плечами вперед-назад



исходное
положение



вращение
плечами
вперед



вращение
плечами
назад

4 УПРАЖНЕНИЕ рывки руками поочередно



исходное
положение



смена
рук



исходное
положение

5 УПРАЖНЕНИЕ рывки локтями назад и махи руками влево и вправо с поворотами туловища



рывки
локтями



махи руками
с поворотом
корпуса
влево



махи руками
с поворотом
корпуса
вправо

7 УПРАЖНЕНИЕ скрещивание рук поочередно "ножницы"



исходное
положение



правая рука
заходит над
левой



левая рука
заходит над
правой

8 УПРАЖНЕНИЕ круговые движения нижней частью туловища влево-вправо



исходное
положение



вращение
влево



вращение
вправо

9 УПРАЖНЕНИЕ наклоны вперед-назад



исходное
положение



наклон
вперед
с касанием
носов ног



наклон назад
руки
вытянуты
вверх

9 УПРАЖНЕНИЕ наклоны влево-вправо



исходное
положение



наклон вправо
левую руку
занести
за голову



наклон влево
правую руку
занести
за голову

10 УПРАЖНЕНИЕ поднятие рук через стороны вверх (вдох) опускание рук через стороны вниз (выдох)



исходное
положение



поднятие рук
через стороны
вверх
(вдох)



опускание рук
через стороны
вниз
(выдох)



Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств

Выносливость. В спортивной практике различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную. Выносливость характеризует способность спортсмена в течение максимального длительного времени выполнять динамическую работу заданного характера и интенсивности.



Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей.

Осанка.

Рис. 2-А

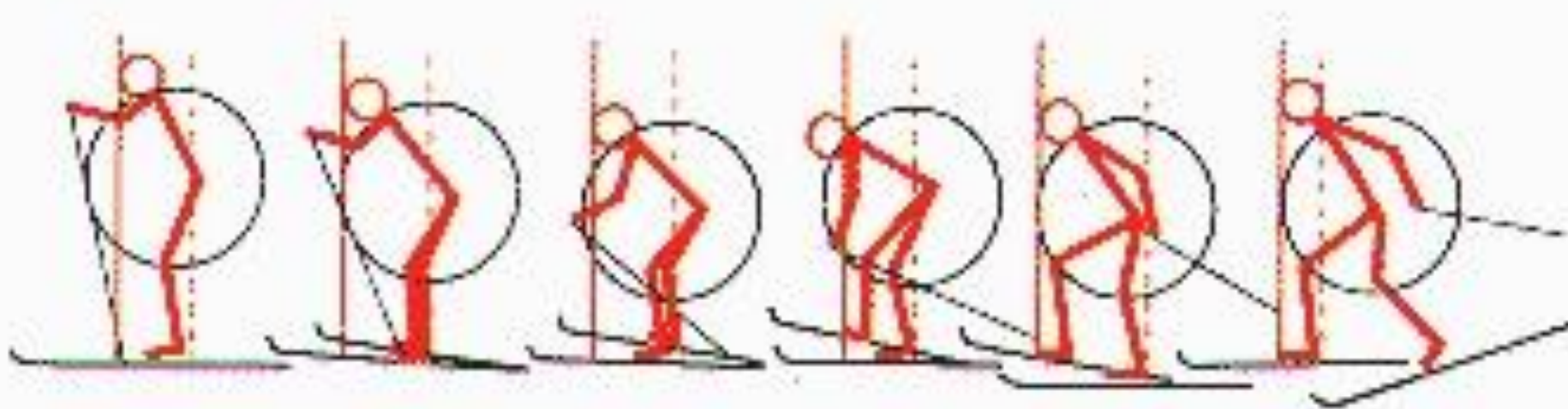
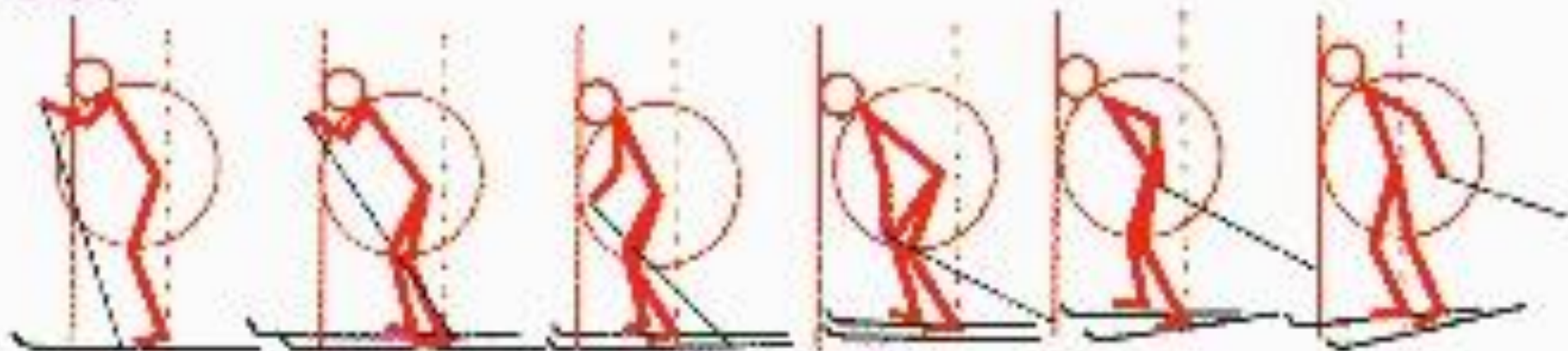


Рис. 2-Б



Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.



Физическое качество — **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

- **Выносливость** — это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст
(от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст
(от 15-16 до 17-18 лет)



Что такое пульс.

Что такое пульс?

С помощью стетоскопа можно услышать, как стучит сердце. Правильнее сказать, как стучат (ритмично открываются и закрываются) клапаны аорты и легочной вены. Регулярное сердцебиение создает ударную волну, продолжающуюся в сосудах. Она и называется пульсом. Как правило, на протяжении всей жизни человека его сердце пульсирует в среднем с частотой 70 ударов в минуту.



Возраст	Удары пульса в мин.
0	135
1	120
5	95
10	85
с 25	70



Лучше всего прощупывается артериальный пульс в области лучевой

Лыжник-гонщик.



Лыжный спорт- это...

- лыжное двоеборье,
- лыжные гонки,
- прыжки с трамплина,
- сноуборд,
- фристайл,
- биатлон,
- горнолыжный спорт.

Лыжное двоеборье



Лыжные гонки.



Прыжки с трамплина.



Сноуборд.



Фристайл.



Биатлон.



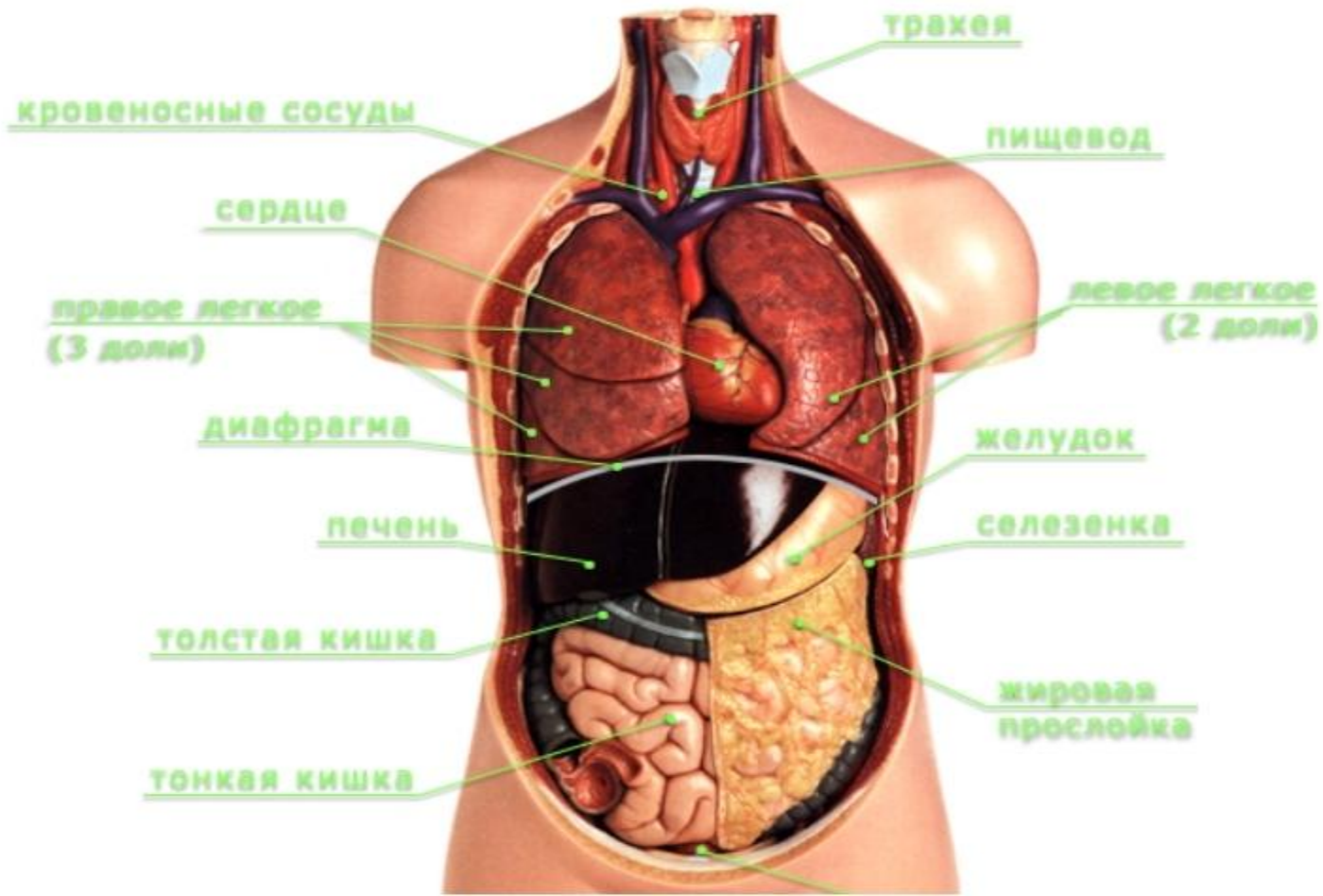
Горнолыжный спорт.



- **Здоровьесберегающее поведение** детей дошкольного возраста будет эффективно сформировано при:
- знаний своего организма;
- значимости двигательной активности ;
- организации правильного питания ;
- формировании осознанного отношения к своему здоровью;
- взаимодействии ДОО с семьей в вопросах организации здорового образа жизни детей.

Знаний своего организма.

Управлять своим организмом может только тот, кто знает строение своего тела



Значимости двигательной активности.



Организация правильного питания.



Взаимодействие ДООУ с семьей в вопросах организации здорового образа жизни детей

