Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Гиподинамия (гипокинезия) - недостаток движения.

Физическое здоровье - это состояние, при котором у человека отмечается совершенство саморегуляции функций, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к окружающей среде.

Закаливание - это система процедур, направленных на выработку устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим условиям.

Обязательное условие закаливания - постепенность и последовательность увеличения дозировки сеансов. Только последовательный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление того или иного раздражителя (будь то понижение температуры воды или иная закаливающая процедура) обеспечивает желаемый результат.

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание, которое соответствует энергетическим, пластическим и биохимическим потребностям организма, обеспечивает гомеостаз и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

Рациональный режим труда и отдыха - это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение возможно длительного периода.

Вредные привычки (зависимость). К наиболее вредным привычкам относят употребление алкоголя, табака, наркотиков, седативных средств, стимуляторов, галлюциногенов, летучих растворителей и других веществ, приводящих к психическим и поведенческим расстройствам.

**Урок по предмету «Физическая культура и здоровье»**

Учебные занятия должны включать в себя **подготовительную, основную и заключительную части.**

**Подготовительной части урока**

Продолжительность подготовительной части урока составляет 5-15 минут. Во время подготовительной части осуществляется постановка задач на урок, регулировка эмоционального состояния учащихся, психологическая настройка на предстоящую работу, подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой системы, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части урока и достижения максимального оздоровительного эффекта. Рекомендуется использовать строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений как без предметов, так и с раздаточным инвентарем, подвижные игры низкой и средней интенсивности.

**Основная часть урока**

Основная часть, как правило, длится 25-35 минут. Задачами данной части урока являются формирование у учащихся физкультурных знаний, двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения упражнений); развитие двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости); воспитание морально-волевых качеств (трудолюбия, смелости, решительности, взаимопомощи и др.); обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности. При проведении основной части урока рекомендуется использовать общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения избранного вида спорта, спортивные, подвижные и народные игры.

**Заключительная часть урока**

Заключительная часть предполагает постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности), подготовку учащихся к последующей за уроком деятельности (организация внимания, дисциплины, собранности, напоминание о санитарно-гигиенических требованиях и т.п.), организованное завершение занятия, подведение итогов, домашнее задание, установку на следующий урок.

***Челночный бег развивает - координационные способности (ловкость)***

***Наклон вперед развивает – гибкость***

***Подтягивание (юноши), подъём туловища из положения лёжа (пресс) (девушки) – силовые качества***

***Прыжки в дину с места – прыгучесть***

***Бег 30 метров – быстроту***

***Бег 1000м, 1500м - выносливость***

**Размеры спортивных площадок**

**Волейбольная – 9Х18м**

**-высота сетки для мужчин – 2м43см**

**- высота сетки для женщин – 2м 24см**

**Баскетбольная – 28Х15м**

**Гандбольная – 20Х40м**

**- ворота – 2Х3м**

Футбольное поле – 68Х105м

- размеры футбольных ворот – 7.32Х2.44м

Мини футбол (футзал) - длина: минимум 25 м, максимум 42 м

 Ширина: минимум 15 м, максимум 25 м

- ворота – 2Х3м