## 12.05.2020 Тема: Здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни —**это привычное выполнение правил повседневной жизни, которые способствуют приобретению и преумножению здоровья.

* 1. **Режим дня**

Каждый человек хочет быть здоровым, сильным, смелым и выносливым. Состояние здоровья человека зависит от того, занимается ли он физическими упражнениями, закаливанием, правильно ли распределяет своё время.

Чтобы вы за день успели сделать много дел: выполнить домашнее задание, погулять, помочь по дому, позаниматься спортом, нужно научиться правильно, распределять своё время, т.е. соблюдать режим дня. При соблюдении режима дня у вас формируется привычка на время — вы привыкаете, есть гулять, ложиться спать и вставать и т.д. в одно и тоже время. Это способствует быстрому засыпанию, положительно сказывается на вашей работоспособности, настроении и здоровье.

Составляя свой режим дня, помните, что самая высокая работоспособность человека с 9 до 12 часов утра и с 16 до 18 часов вечера. Ночной сон должен быть не менее 8-9 часов. В вашем режиме дня должны обязательно найти место зарядка и самостоятельные занятия физкультурой (или тренировки по видам спорта). Даже если вы учитесь во вторую смену, вставать нужно не позднее 8 часов утра.

Соблюдение режима дня требует от вас постоянного волевого напряжения. Тренируйте свою волю ежедневно и тогда вы сможете противостоять вредным привычкам.

* 1. **Самоконтроль**

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть **самоконтроль.**

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит твой организм хорошо переносит нагрузки. Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.

Если во время тренировки краснеет лицо, учащается дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.

Однако, если во время занятия ли после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

Что в таких случаях делать? Прежде всего, обратитесь к врачу, посоветуйтесь с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку( например, уменьшить количество повторений упражнениями, сократить время бега и т.д.).

Как ты переносишь физические нагрузки, показывает и твой **пульс.** Он отражает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой.

Пульс можно посчитать, *приложив ладонь к груди, в области сердца, кончики пальцев к запястью руки, виску или шее.*

Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту. Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту(10х6) равен 60; 15 ударов за 1 минуту(15х6) – 90; 20 ударов за 1 минуту(20х6) – 120; 25 ударов за 1 минуту (25х6) – 150 и т.д.

После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально. Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90-100 ударов за 1 минуту, то это говорит о том, что у тебя не все в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.

После тренировки или урока физической культуры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10-15 минут, после утренней зарядки еще быстрее. Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов за 1 минуту, это тоже сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом или тренером.

Выполни комплекс упражнений №1 и запиши свои показания пульса до нагрузки и после.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1.**

1. Основная стойка. Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться (вдох). Руки вниз (выдох). Выполни 3 раза.
2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Вращения руками назад, затем вперёд. Выполни 8 раз в каждую сторону.
3. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо, затем 2 раза влево. Выполни 8 раз.
4. Основная стойка. Наклоны вперёд, коснуться руками пола. Колени не сгибать. Выполни 4 раза.
5. Основная стойка. Приседания, руки вперёд. Спина прямая. Выполни 20 раз.
6. Сгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), мальчики – 20 раз, девочки - 15 раз.
7. Подъем туловища лежа на полу (пресс). Выполни максимальное количество раз.
8. Основная стойка. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Дыхание не задерживать. Выполняй 1 минуту.
9. Стока «планка на локтях», выполняй 1 минуту.

Устно отвечаем на вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Для чего нужен режим дня?