

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры с применением нестандартного спортивного инвентаря



**Сергеева Дарья Алексеевна
МБОУ Шлиссельбургская СОШ №1**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры — это система методов и средств, направленных на создание условий для сохранения здоровья и активизации физической активности школьников.



Аспекты применения таких технологи:

Создание
комфортной и
безопасной
атмосферы

Применение
элементов
игрового
подхода и
интерактивных

Использование
инновационных
методов

Формирование
позитивной
самооценки у учащихся



Использование
разнообразных
видов физической
активности

Преподавание
основ
правильного
питания,
режимов работы
и отдыха

Массажные полусферы — приспособления для массажа, реабилитации и лечебной физкультуры.

Некоторые функции и области применения:

- тренировка мышц стоп
- профилактика плоскостопия
- снятие усталости
- оздоровление всего организма
- развитие координации и чувства равновесия
- стимулирование тактильной чувствительности стоп





Фитнес-резинка – это простой и удобный спортивный инвентарь для занятий в зале или в домашних условиях, который обеспечивает дополнительную нагрузку для мышц.



Резинки для фитнеса обеспечат вам:

- Повышение силы и упругости мышц
- Укрепление мышечного корсета
- Эффективная работа над конкретными мышцами
- Минимальное давление на суставно-связочный аппарат !
- Снимут нагрузку с позвоночного столба !





Уровни нагрузки в зависимости от жесткости резины:

- *Мягкий*
- *Средний*
- *Жесткий*
- *Очень жесткий*

Каждому уровню соответствует определенный цвет ленты, причем цветовой набор зависит от производителя.



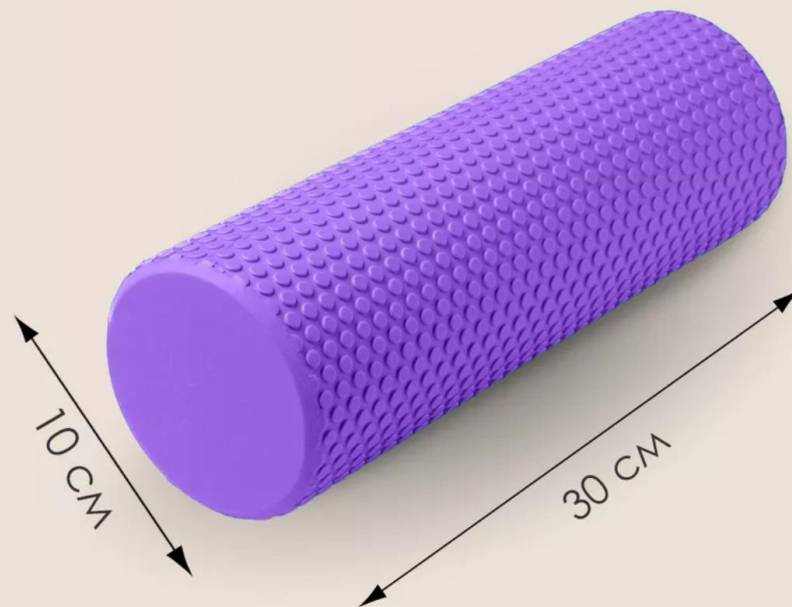
МФР – РОЛЛ

– это специальный валик для миофасциального релиза (МФР), который предназначен для расслабления мышц.





МАССАЖНЫЙ РОЛИК



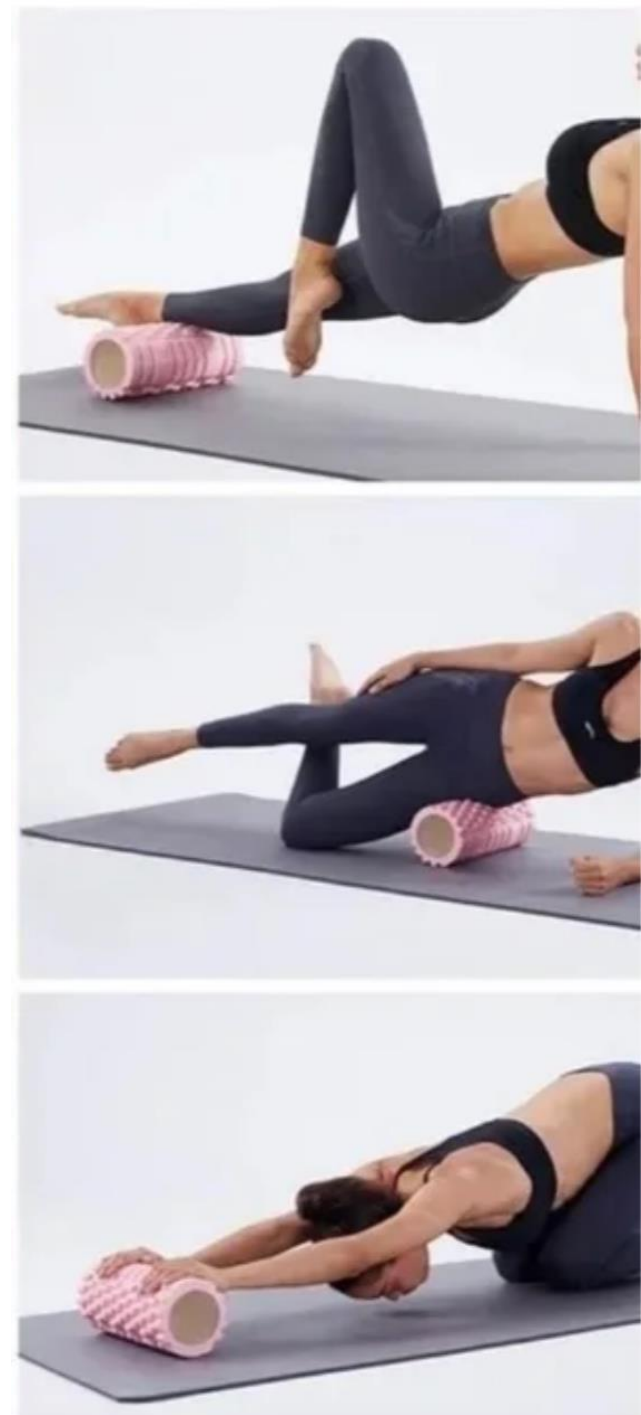
МАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА

Снижают чувствительность к боли — повышают болевой порог, увеличивают выносливость.

Улучшают кровообращение — в результате повышается активность обмена веществ в тканях. Быстрее выводятся продукты метаболизма и происходит регенерация, снижается активность воспаления.

Делают ткани пластичнее — эластичность сухожилий помогает развить гибкость и увеличить амплитуду движений в суставах.

Профилактируют травмы и помогают восстановиться после них за счёт повышения подвижности тканей.



ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ
ВСЕХ!

