Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

Азбука движения.

Или физкультура на все случаи жизни.

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



А

АЭРОБИКА
(ритмичная гимнастика) – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений «С кислородом»





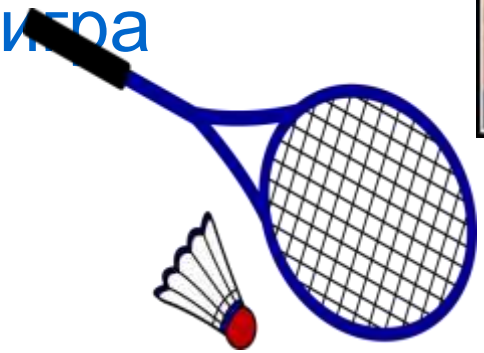
Б

БЕГ – ускоренное передвижение, быстрое перебирание ногами





БАДМИНТОН – спортивная игра с воланом и ракетками



В

ВЕЛОСИПЕД – колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали





Г

ГИМНАСТИКА – система общеразвивающих физических упражнений



ГАНТЕЛИ – спортивные снаряды для выполнения физических упражнений с отягощением





Д

ДВИЖЕНИЕ – изменение и превращение, единица любой деятельности

ДЫХАНИЕ – физиологический процесс, обеспечивающий нормальное течение обмена веществ и энергии

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – форма активности человека, обусловленная наличием сознания





Е

ЕЗДА – процесс перемещения с помощью транспортного средства (как правило, наземного)





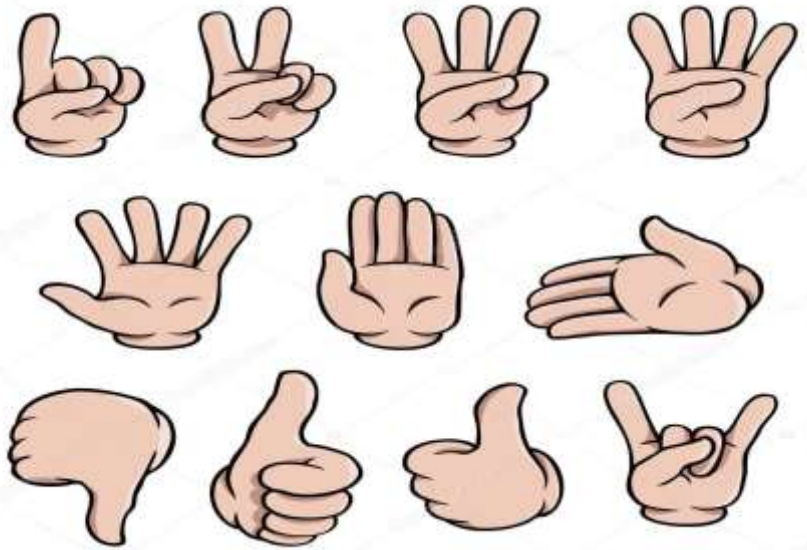






Ж

ЖЕСТЫ – телодвижения, используемые как коммуникативные средства



ЖИВОТНЫЕ – прогулки с животными



3

ЗАРЯДКА – комплекс физических упражнений, выполняемых, чаще, утром с целью разминки мышц и суставов





И

ИГРЫ
(подвижные) – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, перетягивание каната, перегонки, догонялки, жмурки, прятки









Й

ЙОГА – понятие в индийской культуре, совокупность духовных, психических и физических практик, практика ума и тела







К



КОНЬКИ – спортивный или прогулочный инвентарь, представляет собой специальные ботинки и прикрепляемые к ним лезвия





Л

ЛЫЖИ – приспособление для перемещения человека по



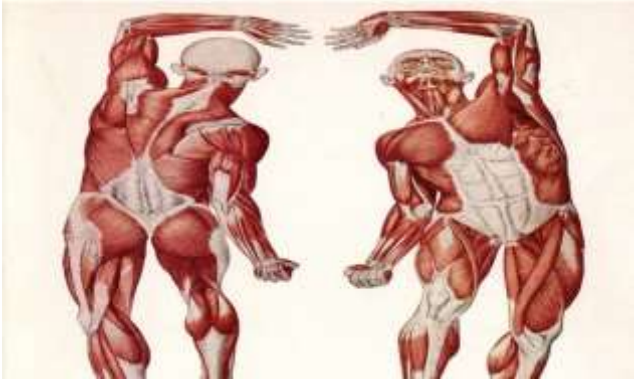






М

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС – состояние напряжения мышц





МАРШ – организованное движение войск в строю



МАРАФОН – забег на дистанцию 42 км 195 м

Н

НАКЛОНЫ – сгибание туловища (головы) в различных направлениях, используется в гимнастических упражнениях







О

ОБРУЧ – спортивный тренажер кольцевидной формы







П

ПЛАВАНИЕ – произвольное координированное перемещение человека в водной среде







ПРЫЖКИ – короткий взлет в воздух после отталкивания от точки опоры



ПРИСЕДАНИЯ – одно из базовых силовых упражнений



Р

РОЛИКИ – коньки на колёсиках

РАСТЯЖКА – комплекс упражнений, направленных на увеличение гибкости человека, улучшение эластичности мышц, укрепление суставов и связок







С

СПОРТ – часть физической культуры





СКАКАЛКА – спортивный снаряд для физических упражнений



Т

ТРЕНИРОВКА – процесс систематического воздействия на организм специально подобранных физических упражнений

ТАНЦЫ – ритмичные выразительные телодвижения с музыкальным сопровождением

ТЕННИС – вид спорта, в котором соперничают два игрока

ТУРИЗМ – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места жительства











У

УПРАЖНЕНИЕ – повторное выполнение действия с целью его усвоения





Ф

ФИТНЕС – общая физическая подготовленность организма







Х

ХОДЬБА – автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей



Скандинавская ходьба – вид физической активнос на свежем воздухе пс определенной методике занятий и технике ходьбы с помощью специальных палок



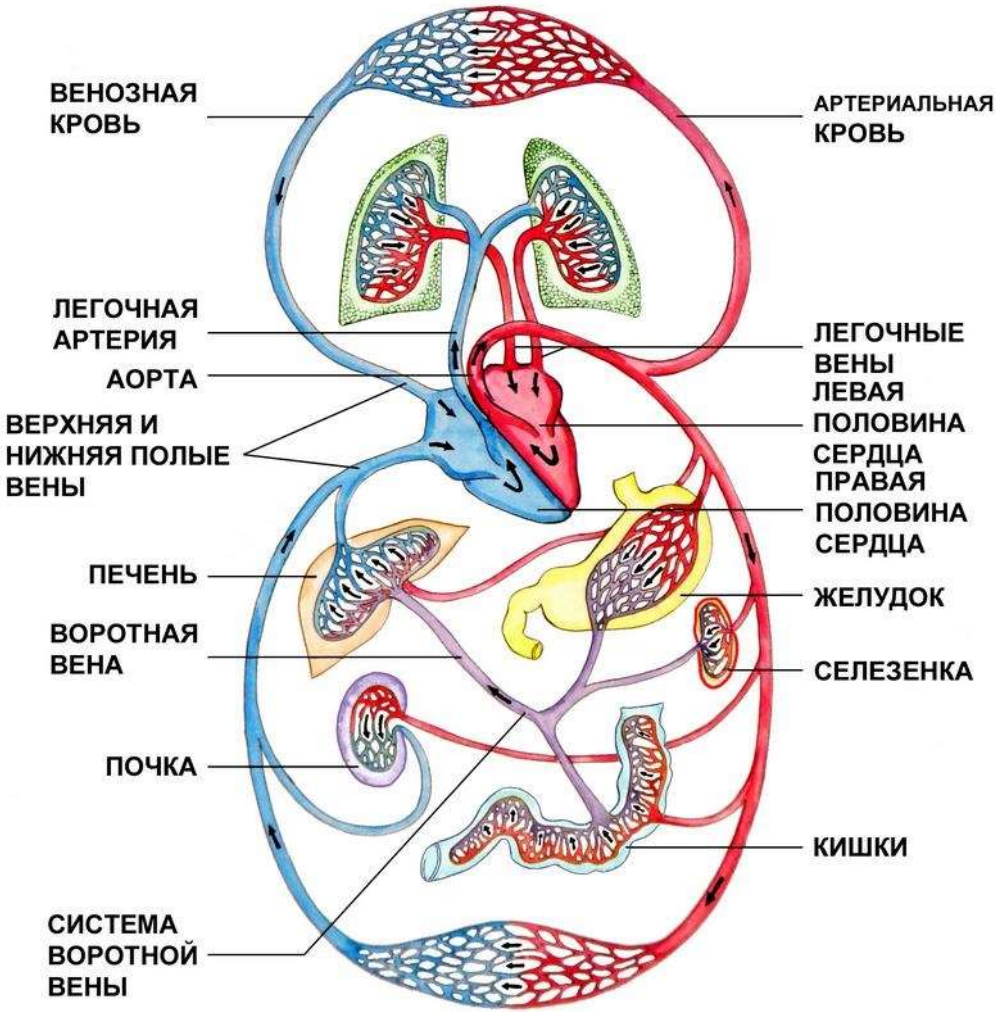


Ц

ЦИРКУЛЯЦИЯ – круговое движение, круговорот

ЦИКЛИЧНОСТЬ – бесконечность, повторяемость, постоянный возврат к первоначалу

СХЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

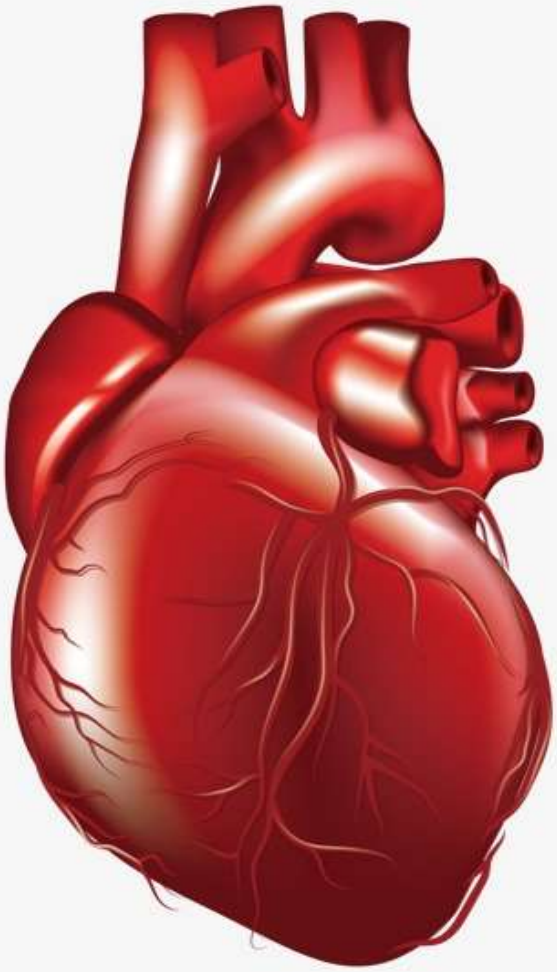


Ч

ЧАСТОТА ПУЛЬСА – количество расширений артерии в момент выброса крови сердцем в минуту

ЧСС – количество сокращений сердца в минуту

Норма 60-80 у/мин



Ш

ШТАНГА – спортивный снаряд для поднятия веса (в тяжелой атлетике)



ШПАГАТ – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бедер образуют угол в 180 градусов



ШАГИ – способ передвижения ногами



Щ

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ – умеренная двигательная активность с учетом пола, возраста, имеющихся заболеваний, характера труда





Э

ЭСТАФЕТА – совокупность командных спортивных дисциплин, в которой участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещения по дистанции





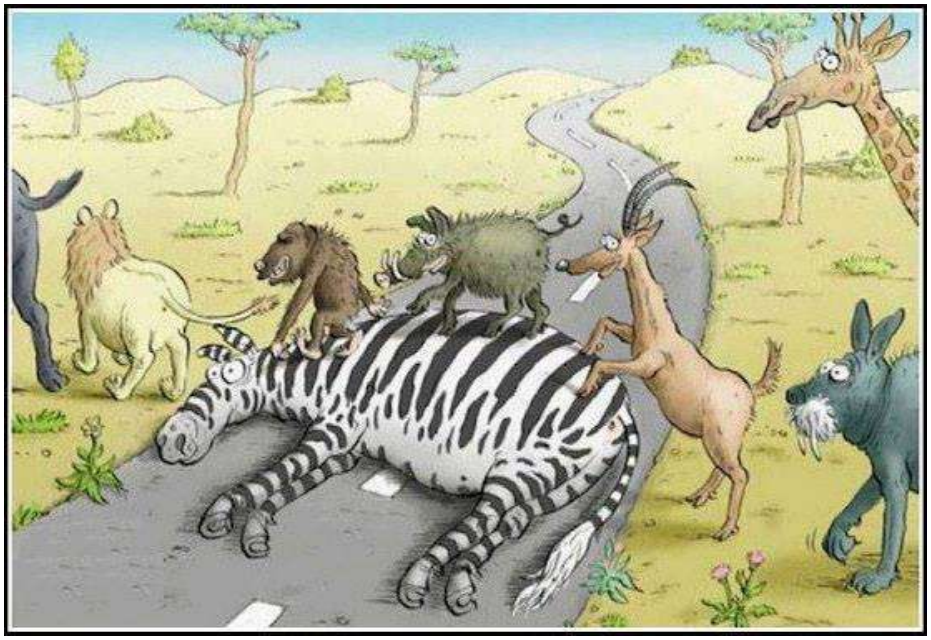


Ю

ЮМОР









Я

Я ДВИГАЮСЬ!

Я РАДУЮСЬ!

Я СЧАСТЛИВ!

Я ЗДОРОВ!



Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

Спасибо за внимание!

www.budzdorovperm.ru

