
Авторы предлагают занятие, ориентированное на актуализацию знаний в области здорового питания и расширения представления о роли двигательной активности в жизни человека. Занятие проходит в первый час двигательной активности в смене каждого отряда и логически вписывается в содержание программы детского лагеря отдыха.

- часы двигательной активности • формы движения • физические упражнения • нагрузка
- физическая культура

Описание занятия по теме № 10–11 «Освоение различных способов двигательной активности. Взаимосвязь двигательной активности и питания»

Авторы-составители:
педагогический коллектив
управления морских, туристских
и физкультурно-спортивных
программ

Информационная справка

Здоровое питание и ежедневная двигательная активность являются главными компонентами, обеспечивающими правильную работу человеческого организма. Зачастую недостаток этих компонентов в жизнедеятельности человека может приводить к прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениям со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной систем.

Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье и стать привлекательнее. Рацион питания обязательно должен учитывать уровень физической активности человека. В данном контексте эффект от занятий спортом будет лишь в том случае, если эти два компонента работают в синергетическом режиме, т.е. поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам.

Пища, которую мы едим, служит для организма источником энергии и питательных веществ, которые участвуют в пластическом обмене. Измеряется энергия в калориях и килокалориях. Одна калория — количество энергии, которое необходимо для того, чтобы увеличить температуру 1 г воды на 1 градус. Одна килокалория равна 1000 калориям. На что расходуется энергия пищи? Прежде всего она используется для поддержания жизнедеятельности организма, работы его органов. Количество калорий, которое расходуется организмом в состоянии полного покоя, составляет основной обмен. Интенсивность основного обмена изменяется с возрастом. Так, у ребёнка в 1,5 года в час на 1 кг веса расходуется 2,5 ккал, в 9 лет — 1,5 ккал, а в 16 лет — 1 ккал. У взрослого человека она оказывается ещё меньше. Высокая интенсивность основного обмена в детском

и подростковом возрасте связана с ростом и развитием, созреванием организма. Однако основной обмен не исчерпывает всех потребностей организма, он составляет лишь четверть общих энергозатрат, ведь состояние полного покоя для человека — скорее исключение. Повседневная жизнь каждого из нас связана с многочисленными формами деятельности. Энергия необходима для активной работы мышц, работы мозга, связанной с решением постоянно возникающих перед человеком задач, роста, переваривания пищи, терморегуляцией. Поэтому для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо знать и выполнять рекомендуемый минимум физической активности в день, а также соблюдать режим питания, согласованный с уровнем физической активности.

Данное занятие ориентировано на актуализацию знаний в области здорового питания и расширения представления о роли двигательной активности в жизни человека. Занятие проходит в первый час двигательной активности в смене у каждого отряда, поэтому оно логически впишется в содержание программы детского лагеря.

Организаторами часов двигательной активности (далее ЧДА) являются инструкторы по физической культуре, спорту, инструкторы-методисты по туризму управления морских, туристских и физкультурно-спортивных программ, компетентность и педагогический подход которых располагает ребёнка к самореализации через предлагаемые виды двигательной активности.

Формат ЧДА позволяет принять индивидуальные пожелания каждого ребёнка, поскольку на выбор предлагаются около 20 видов двигательной активности, которые входят как в школьную программу обучения и являются традиционными и широко известными, так и многообразие малоизвестных видов спорта, не культивируемых в образовательных учреждениях России.

Все занятия в рамках ЧДА проводятся ежедневно, согласно расписанию и режиму дня. Каждый ЧДА позволяет организовать параллельную работу 8–15 видов активного отдыха. Ежедневно программа занятий рассчитана таким образом, что в сумме даёт возможность более чем 500 ребятам наполнить свой день физической активностью.

Имеющиеся разнообразие и объём реализуемых занятий помогают подростку выстроить индивидуальный образовательный маршрут на период пребывания в ВДЦ «Орлёнок», открыть для себя новые формы движения, закрепить имеющихся знания и умения в избранном виде двигательной активности, а также содействуют формированию личного положительного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Основные понятия:

Здоровый образ жизни — социальная деятельность, направленная на формирование, сохранение и улучшение здоровья, на организацию всей жизнедеятельности человека, способствующей совершенствованию его здоровья¹.

Двигательная активность — целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение ценностей физической и спортивной культуры¹.

Зарядка — обязательная в режиме дня форма двигательной деятельности, направленная на активацию всех функциональных систем организма¹.

Спорт — составная часть физической культуры. Это, собственно, соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека².

Физическое упражнение — двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физическо-

¹ Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А.М. Митяева. М.: Академия, 2008. 140 с.

² Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 12-е изд., исп. М.: Академия, 2014. 479 с.

го и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития².

Нагрузка — величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным относительно покоя уровнем функционирования организма³.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения⁴.

Задачи:

1. Расширить представление о роли здорового питания и двигательной активности для здоровья организма.
2. Способствовать формированию готовности вести активный образ жизни через знакомство с избранным видом двигательной активности.
3. Закрепить полученные знания в игровой деятельности.

Форма реализации: час двигательной активности.

Возраст участников: 11 – 16 лет.

Условия проведения: при хорошей погоде — спортивные площадки детских лагерей, при плохой погоде — крытые спортивные сооружения/помещения детских лагерей.

³ Федеральный Закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // официальный сайт URL.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 11.04.2021).

⁴ Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. URL.: gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf (дата обращения 11.04.2021).

Необходимое оборудование: спортивный инвентарь.

На каждое занятие ребёнку необходимо приходить в спортивной форме. Если занятия проводятся летом, то обязательно иметь головной убор и питьевую воду. Если занятия проводятся в помещении, необходимо взять с собой сменную обувь.

Перед проведением занятия инструктору по физической культуре необходимо распечатать дидактический материал (приложение 3). Цветные карточки имеют четыре базовых цвета ВДЦ «Орлёнок»: оранжевый, пурпурный, зелёный, цвет морской волны. Карточки — это части квадрата, своеобразный фитнес для мозга и дидактический материал, который дети смогут забрать с собой. На карточках информация отражена в виде простых фактов о здоровом питании и двигательной активности.

Инструктор по физической культуре вносит изменение в занятие с учётом возрастных особенностей детей, их эмоциональным настроением и погодными условиями.

Этапы дела:

1. Вступительное слово ведущего.
2. Подготовительная часть занятия, выполнение заданий.
3. Основная часть занятия, выполнение заданий.
4. Заключительная часть занятия, выполнение заданий.

Сценарий дела:

Вступительное слово: добрый день! Меня зовут Константин Константинопольский — инструктор по физической культуре управления морских, туристских и физкультурно-спортивных программ. Сегодня вы познакомитесь с одной из форм двигательной активности, а также поговорим про здоровое питание и как оно связано с двигательной активностью.

Задания: проведение занятия представляет собой спортивное занятие, на котором ребёнок знакомится с новым для себя видом двигательной активности. В перерывах между играми/матчами инструктор по физической культуре выдаёт одну карточку отряду, в которой перечислены различные факты про здоровое питание и физическую

активность. После прочтения отрядом карточка выносится на общее обсуждение, где инструктор поясняет и раскрывает описанные факты. Всего таких карточек четыре. После получения последней карточки отряд собирает квадрат, а инструктор ещё раз даёт рекомендации по занятию.

Подведение итогов: по завершении занятия инструктор по физической культуре раздаёт все заработанные карточки, из которых отряд собирает квадрат со стороны, где нет текста. После того, как квадрат собран, задаётся несколько вопросов по проведённому материалу и даётся краткое резюме занятию.

Приложение № 1

Варианты реализации дела

№ п/п	Название вида	Максимальное кол-во детей	Допуск врача
1	Аквааэробика	16	Обязателен
2	Алтимат-фрисби	15	Обязателен
3	Баскетбол	16	Обязателен
4	Водное поло	12	Обязателен
5	Волейбол	15	Обязателен
6	Городошный спорт	12	Обязателен
7	Захват знамени	14	Обязателен
8	Лёгкая атлетика	15	Обязателен
9	Мини-футбол	15	Обязателен
10	Мини-лапта	16	Обязателен
11	Настольный теннис	16	Обязателен
12	Общая физическая подготовка	15	Обязателен
13	Пионербол	15	Обязателен
14	Скалолазание	15	Обязателен
15	Спортивное ориентирование	16	Обязателен
16	Снайпер	16	Обязателен
17	Тэг-регби	16	Обязателен
18	Флорбол	16	Обязателен
19	Оздоровительное плавание	30	Необязателен (без кожных заболеваний и признаков ОРЗ, ОРВИ)
20	Оздоровительная гимнастика	20	Необязателен (без признаков ОРЗ, ОРВИ)
21	Стретчинг	15	Необязателен (без признаков ОРЗ, ОРВИ)
22	Танцы	16	Необязателен (без признаков ОРЗ, ОРВИ)

Приложение № 2

Краткое описание некоторых видов двигательной активности

Название: алтимат (ultimate) — до 15 человек

Место проведения: футбольное поле стадиона «Юность»; виражи стадиона «Юность»; малая спортивная арена; мини-футбольная площадка д/л «Звёздный»; спортивный зал д/л «Олимпийский»; пляжи д/л; пляж гостей.

Оборудование, инвентарь: свисток — 1 шт., диски — 8 шт., тактическая доска — 1 шт., перманентные маркеры — 2 шт., конусы — 8 шт., фишки — 30 шт., манишки — 8 шт.

Краткие правила игры: алтимат (ultimate) — командный, неконтактный вид спорта с летающим диском, в котором побеждает команда с большим количеством очков в конце игры. В алтимате участвуют две команды (7 7). Игра длится до 15 очков или 100 минут и проводится на игровом поле (100 37 метров), которое имеет две голевые зоны на торцах (18 37 метров). В пляжном алтимате или при проведении алтимата в спортивном зале участвуют две команды (5 5 или 4 4). Игра длится до 13 очков и проводится на игровом поле (75 25 или 46 27 метров), которое имеет две голевые зоны на торцах (15 25 или 7,5 27 метров).

Очко засчитывается, если игрок ловит пас от товарища по команде в зачётной зоне соперника. Диск перемещается по игровому полю только по воздуху, через пас, от одного игрока к другому. Игрок, владеющий диском, не имеет права передвигаться по игровому полю. Физический контакт между игроками и вырывание диска из рук не позволяют.

Команда, владеющая диском, атакует зачётную зону соперника, а защищающаяся команда пытается перехватить диск в фазе полёта, мешает продвижению диска и вынуждает соперника потерять его. Переход владения диском от одной команды к другой происходит если: игрок владеет диском более 10 секунд (если отсчёт времени производится соперником не далее трёх метров от игрока, владеющего диском); диск пойман игроком другой команды; диск коснулся земли или вылетел за границы игрового поля.

Все нарушения линий, переходы владения диском и фолы объявляются игроками, т.к. игра проводится на самоконтроле, без участия судьи. В своём поведении на поле игроки руководствуются «духом игры» (Spirit of the Game) — важнейшим принципом данного вида спорта. Коротко его можно трактовать, как «уважение к сопернику — первостепенно». В отличие от других видов спорта, правила алтимата строго запрещают намеренные фолы и нарушения правил, т.к. подобное поведение может быть истолковано, как отсутствие спортивного мастерства. В алтимате не ставится цель победить любой ценой, важно, чтобы игра была честной и приносила удовольствие. Всё это и является следствием основного принципа — «духа игры».

Название: водное поло (water polo)

Место проведения: плавательный бассейн (минимальный размер — 25 метров).

Оборудование, инвентарь: мячи для игры в водное поло, шапочки двух цветов, одна пара ворот, игровая площадка, обозначаемая дорожками/разделителями.

Краткие правила игры: задача каждой команды забить больше мячей в ворота соперника. Игра состоит из четырёх партий по четыре-восемь минут каждая с двумя перерывами по две минуты (между первым и вторым, третьим и четвёртым периодами), и одним перерывом в пять минут (между вторым и третьим периодами). Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причём игроки каждой команды находятся на своей половине поля.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот между стойками. Гол

можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевой игрок намеренно коснулся мяча.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за её пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

Если игрок защищающейся команды намеренно выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) или мяч попал туда от вратаря, судья назначает угловой удар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

Если игроки обеих команд допустили ошибки, и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (как и при остановке игры в результате травм или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т.е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Спортсмены имеют право дотронуться до мяча после того, как он коснулся поверхности воды. Нарушения правил, которые штрафуются судьёй, разделяют на простые и грубые ошибки.

Название: «Городки»

Место проведения: городошная площадка с разметкой для игры.

Оборудование, инвентарь: свисток — 1 шт., биты — 12 шт., городки — 30 шт., стенд или планшет с изображением 15 городошных фигур.

Краткие правила игры: Городки — старинная русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определённого расстояния выбивать метанием биты — фи-

гуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров, называемых «городками» или «рюхами» с ограниченной площадки, называемой «городом».

Главная задача — затратить на выбивание фигур как можно меньше бросков. Игра в городки развивает глазомер, быстроту, выносливость и натиск. Размеры площадки («город») — 2 м; расстояние от места бросков: дальнее («кон») — 13 м, ближнее («полукон») — 6,5 м; длина городков — 20 см, диаметр их — 4,5–5 см; длина биты — не более 1 м. Дети и подростки играют с расстояния 6,5 м — кон и полукон. Все фигуры, кроме «Письма», ставят на серединецевой линии, не выходя за пределы «города». Фигура «Серп» для играющих левой рукой устанавливается в левой половине «города» в зеркальном отражении. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии квадрата или «усов». Городки, выкатившиеся за переднюю (лицевую) линию квадрата или в пределы «усов», считаются невыбитыми. «Марка» в «письме» считается выбитой, если ни она, ни бита не задела другие городки.

Бросок считается потерянным, если:

- бита коснулась штрафной линии или дорожки перед ней;
- игрок в момент броска наступил или заступил за линию кона (полукона);
- во время броска игрок заступил ногой за боковую планку;
- игрок затратил больше 30 сек на подготовку для броска.

Все городки в этих случаях ставятся на прежние места, повторять удар не разрешается. В городки можно играть одному, можно «один на один» и «команда на команду» численностью до пяти игроков. Когда первая команда закончит свои броски (каждый игрок по очереди может бросить только две биты), начинает выбивать свои фигуры вторая команда и так далее. В каждой партии может разыгрываться от пяти до пяти фигур, фигуры ставятся последовательно одна за другой в установленном играющими порядке. Кто по итогам трёх партий использовал меньше попыток, тот и победил. Последовательность и количество выбиваемых фигур могут быть изменены в зависимости от условий игры.

Игра очень полезна для здоровья. Она длится примерно час-полтора, что соответствует

времени примерной тренировки. За это время человек незаметно для себя проходит около 2 км, приседает на корточки около 30 раз, столько же нагибается, тянется в разные стороны и т.п. И всё это неспеша, в удовольствие, с азартом и без сильных нагрузок. При этом она доступна для всех возрастов. Единственное условие — способность поднять и добросить биту.

Название: «Захват знамени»

Место проведения: баскетбольная площадка д/л «Звёздный», мини-футбольная площадка д/л «Стремительный», пляж д/л.

Оборудование, инвентарь: свисток — 1 шт., фишки — 20 шт., флаги — 2 шт., манишки — 15 шт.

Краткие правила игры: участвуют две команды. Спортивная площадка делится на две равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Знамя находится в центре прямоугольной зоны, находящейся на задней линии площадки. Задача обеих команд — захватить знамя противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным. В случае захвата знамени несколькими игроками флаг разрешается передавать (бросать знамя нельзя).

Знамя могут охранять не более пяти человек, но не в непосредственной близости от него, а на расстоянии (4–5 метров от флага), т.е. в прямоугольной зоне площадью 4–5 метра. У охраняющих нет права воздействовать (салить) на противника, если тот находится уже внутри этой зоны. Охраняющие могут только лишь не выпускать захватчиков обратно, когда те пытаются покинуть спасительную зону. Салить можно только на своей территории. В лагере осаленных игроков бдительно охраняют, однако он может освободиться, если игрок из его команды незаметно проберётся и коснётся его.

Название: «Тэг-регби (tag rugby)»

Место проведения: футбольное поле стадиона «Юность»; виражи стадиона «Юность»; малая спортивная арена; мини-футбольные и баскетбольные площадки д/л «Звёздный», «Стремительный»; спортивный зал школы и д/л «Олимпийский»; пляжи детских лагерей.

Оборудование, инвентарь: мячи для игры в регби, размером №№ 3/4, конусы/фишки/лента для разметки игровой зоны, манишки разного цвета, пояс с двумя лентами (тэги).

Объём необходимого инвентаря и оборудования зависит от количества занимающихся.

Краткие правила игры: набрать как можно больше очков, совершая «попытки». Попытка — занос, приземление мяча в зоне соперника.

Продолжительность игры зависит от характера занятия (тренировочная игра, турнир, фестиваль).

Допустимое количество участников в одной команде от трёх до семи, возможны смешанные команды мальчиков и девочек.

Игрок, владеющий мячом (атакующий игрок), для совершения «попытки» может для этого бежать или отдать пас. Мяч может быть передан через пас только в сторону или назад, но не по направлению вперёд к зачётной линии соперника.

Задача команды, не владеющей мячом (команда защиты), предотвратить продвижение атакующей команды, срывая ленты с игрока, владеющего мячом.

Главный принцип игры — бесконтактность.

Допускается строго бесконтактная игра между игроками, единственный допустимый контакт между двумя командами — это срывание ленты/тэга с пояса игрока, владеющего мячом.

Игроку с мячом не разрешается бежать прямо на защитников, а защитникам не разрешается блокировать продвижение игрока с мячом. Только игрок с мячом может быть захвачен, и захват — это просто срывание одной или двух лент с игрока с мячом. Игрок с мячом может убежать или уклониться от защищающихся игроков, пытающихся совершить захват, но не может препятствовать срыву тэга, защищая или заслоняя свои ленты/тэги любым способом.

Как только защищающийся игрок сорвал ленту, он/она поднимает ленту над своей

головой и кричит во всеуслышание «захват»/ «тэг». Игрок с мячом без ленты/тэга должен незамедлительно отдать пас. Ему разрешается сделать по инерции максимум три (3) шага, и ему даётся не более трёх (3) секунд для выполнения передачи.

Если он не соблюдает этого правила, то назначается розыгрыш мяча в пользу невиновной команды в месте нарушения. После совершения попытки команда, пропустившая попытку, возобновляют игру розыгрышем мяча с центра средней линии поля.

Приложение № 3

Начинай постепенно

Делай небольшие пробежки или лёгкую разминку. Это лучше, чем ничего не делать.

Занимайте не только спортом

Двигательная активность это не только занятия спортом. Вместо тренировок катайся на велосипеде, ходи в походы или участвуй в оздоровительных мероприятиях

Будь всегда в движении

Двигательная активность необходима каждый день, а не только не тренировке. Делай прогулки на воздухе, купайся или играй в лёгкие подвижные игры. Это повысит твой иммунитет и работоспособность.

Минимум 60 минут в день

В возрасте 11–17 лет необходимо минимум 60 минут в день физической активности умеренной или высокой интенсивности. Занимайся физической активностью больше 60 минут в день и это принесёт дополнительную пользу для здоровья.

Просто добавь воды

Вода поможет компенсировать потерю жидкости и восстанавливает кровообращение. Необходимое количество воды зависит от уровня твоей активности. Чем больше двигаешься, тем больше нужно пить, не забывай про воду в течении всего дня.

Восстанавливай энергию

Во время тренировок ты расходует много энергии, которая тратится на выполнение упражнений и адаптацию организма к нагрузкам. Питайся правильно, чтобы показать хорошие результаты на тренировках и дать организму материал для построения мышц. Сразу после физической активности выбирай продукты, восстанавливающие энергию: бананы, сухофрукты или злаковые батончики.

Больше клетчатки

Ешь больше фруктов и овощей, они содержат клетчатку необходимую твоему организму. Рекомендуется съедать 400 грамм овощей и фруктов в день.

Разнообразие

Употребляй в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяй ассортимент привычных продуктов.

Заминка

Во время тренировок у тебя учащается пульс и повышается температура тела. Чтобы привести организм в прежнее состояние в конце тренировок делай заминку.

Растяжка

После тренировок ты можешь ощущать дискомфорт в мышцах. Чтобы снять с них напряжение делай растяжку, она восстановит гибкость мышц, подвижность суставов и поможет избежать травм на следующих тренировках.

Массаж

После тренировок ты можешь ощущать усталость и боль в мышцах. Для их расслабления делай массаж, он ускорит восстановление, улучшит кровообращение и венозный отток в мышцах.

Сон

Недостаток сна снижает твою работоспособность и иммунитет, поэтому необходимо высыпаться. 8-10 часов сна организму нужно, чтобы выработать необходимые гормоны, восстановить повреждённые ткани и снять напряжение. Обязательно отдыхай днём и ложись спать в одно и то же время.

Зарядка

Чтобы быть бодрым и энергичным в течении дня нужно его правильно начать. Делай зарядку, она помогает проснуться, повышает жизненный тонус и подготавливает организм к предстоящему дню.

Завтрак

Это самый главный приём пищи, не пропускай его. Завтракай не раньше, чем за полчаса до тренировки.

Разминка

Подготавливает твоё тело к физической нагрузке. Разминка поможет избежать травм и провести тренировку максимально эффективно.

Закаливание

Используется как средство сохранения здоровья, повышения устойчивости организма неблагоприятным факторам.