



Мозг и нервная система

Знания о физической
культуре 4 класс

Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.

Мозг и нервная система

Головной мозг находится в полости черепа, спинной мозг — в позвоночнике.

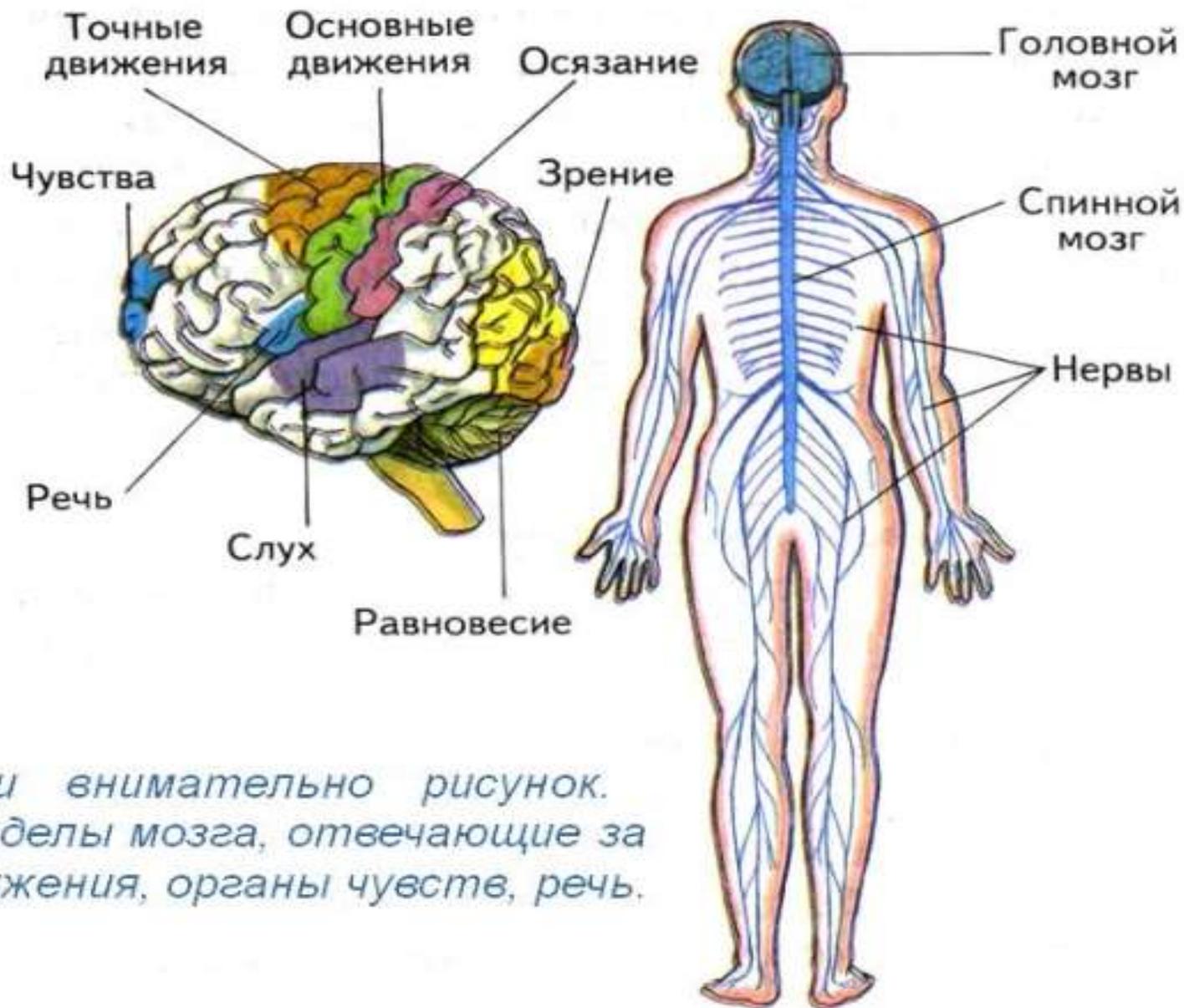
Головной и спинной мозг образуют центральную нервную систему.

От неё ко всем органам и участкам тела отходят *нервы*. Именно по ним в мозг поступают сигналы из внешнего мира. Мозг быстро реагирует на раздражение и выдаёт команду соответствующим органам к действию. Всё это происходит очень быстро. Например, ты дотронулся до горячего утюга и сразу отдернул руку. Значит, за это мгновение сигнал от кожи дошёл до мозга и тот дал команду мышцам, и ты отдернул руку.

Молниеносно отреагировать на атаку противника в футболе, чётко выполнить упражнения в спортивной и художественной гимнастике, синхронно танцевать на льду фигуристам, точно отразить или нанести удар в боксе и фехтовании удаётся спортсменам благодаря работе мозга, центральной нервной системе.

От состояния нервной системы зависит деятельность всего организма, а значит — здоровье. Постоянные волнения, напряжённая умственная деятельность, однообразная физическая работа переутомляют нервную систему. Из-за этого ослабевает внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, могут возникнуть головные боли, вялость и другие болезненные явления.

Мозг и нервная система



*Рассмотри внимательно рисунок.
Найди отделы мозга, отвечающие за
движения, органы чувств, речь.*

1

ГОЛОВНОЙ МОЗГ- ВЫПОЛНЯЕТ ОСНОВНУЮ РАБОТУ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ.

2

ГОЛОВНОЙ МОЗГ- ПЕРЕРАБАТЫВАЕТ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРУЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЧЕРЕЗ ОРГАНЫ ЧУВСТВ.



Береги нервную систему!

- Чередуй умственную работу с физической (например, приготовление уроков с физкультминуткой) .
- Гуляя на свежем воздухе, больше двигайся.
- Спи не менее 9 часов.
- Не приобретай вредных привычек — курение и алкоголь разрушают нервную систему.
- Занимайся физическими упражнениями и спортом.
- Старайся получать как можно больше положительных эмоций.

Что же такое эмоции?

Эмоция — это переживание, душевное волнение, которые возникают у человека из-за различных причин.

Радость, грусть, восторг, печаль, страх, обида, удовольствие, любовь, ненависть, симпатия, досада — всё это эмоции.

Эмоции бывают *положительные* и *отрицательные*. Если человек удовлетворён, доволен, то он испытывает положительные эмоции. Неудовлетворённость, неудача вызывают отрицательные эмоции.

? *Какие эмоции испытываешь ты в следующих ситуациях:*

- *твоя команда победила в соревнованиях;*
- *твой класс пошёл в поход, а ты заболел и остался дома;*
- *тебе на день рождения подарили щенка; до финиша в лыжных гонках осталось всего несколько метров, а у тебя сломалось крепление;*
- *тебя приняли в спортивную секцию;*
- *ты нечаянно разбил мамину любимую чашку;*
- *твой друг самый сильный в классе.*

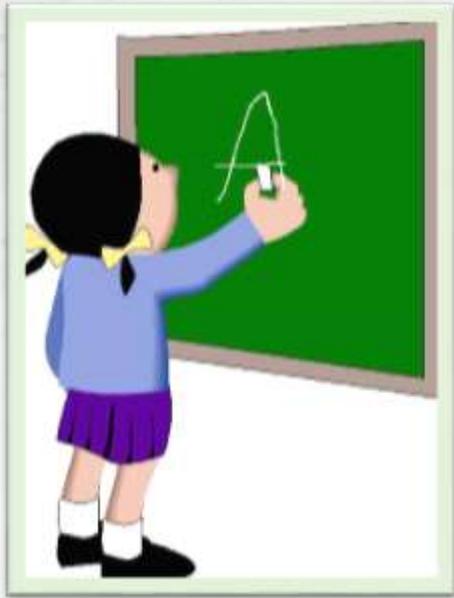
Мозг и нервная система

Отрицательные эмоции вредны не только для тебя, но и для окружающих. Поэтому очень важно научиться владеть собой, быть сдержанным, чтобы раздражение, злость, грубость не передавать другим людям.

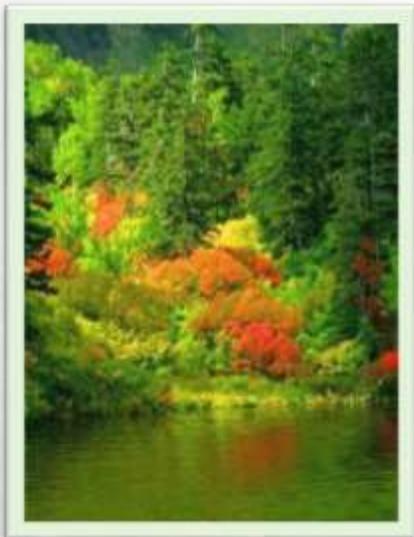
Занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми всегда очень эмоциональны. В играх и соревнованиях, конечно, есть победители и побеждённые, сильные и слабые. Если ты победил, не зазнавайся, прояви сочувствие к соперникам, понимание к совершившему ошибку. Если же проиграл, будь мужественным, продолжай тренироваться и тогда обязательно будешь первым.

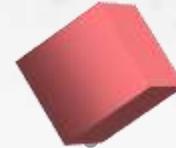
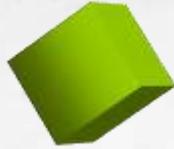
Часто перед экзаменами, соревнованиями или при виде опасности человек начинает нервничать. Справиться с волнением, взять себя в руки и найти правильное решение помогут дыхательные упражнения. Однако, прежде чем познакомиться с ними, прочитай об органах дыхания

Отдых для головного мозга – смена видов деятельности



Отдых для нервной системы – природа, спокойная музыка, радость





Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!

