18.02.2022

вихід о 10.05

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Тема: ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

 1 .Первинний інструктаж з бжд при проведенні лижної підготовки.

<https://www.youtube.com/watch?v=xMgTHL8A6BE>

2.Лижні ходи ,інвентар, екіпіровка.

<https://www.youtube.com/watch?v=SJiGiMsBKN0>

3.Спритність –це здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. Такі умови виникають під час занять майже усіма видами спорту: гімнастика, ігрові види спорту тощо. Спритність тісно пов’язана з іншими якостами. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів. Кращими засобами для розвитку спритності вважаються спортивні ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс – під час них відбувається постійна зміна ігрових обставин. Розвитку спритності сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах.

Вправи для розвитку спритності:

1. Стрибки зі скакалкою:

 - на одній та обох ногах, з подвійним обертанням;

 - зі схрещенням рук, обертаючи скакалку вперед і назад;

2. Підкидання і ловіння м’яча у різних положеннях:

 - стоячи;

- сидячи;

 - лежачи;

3.Біг на місці високо піднімаючи коліна 3р по 15сек

4.Народні засоби попередження простудних захворювань

 Зріжте декілька листків алое, подрібніть і відіжміть сік. Змішайте сік з медом в пропорції 1: 1. Приймайте суміш по 1 ч. Ложці 3 рази на день. Це засіб має відхаркувальну ефектом, знімає запалення верхніх дихальних шляхів. 2 ст. ложки подрібнених сушених яблук залийте стаканом води і кип’ятіть протягом 10-15 хвилин. Пийте теплим при кашлі і температурі. 2 ст. ложки сухої трави шавлії залийте склянкою окропу і настоюйте протягом години. Теплий настій приймайте по ½ склянки 2-3 рази на день при застуді.

 У переважній більшості випадків застуду викликають саме віруси. Тому не дивно, що ми хочемо в дарах природи знайти противірусні властивості. Найпоширенішими в народній медицині противірусними засобами є часник і цибуля. Їх можна просто є, можна заварити і пити відвар, можна дихати їх парами, можна навіть робити з них краплі в ніс. У всіх випадках вони надають сильну лікувальну дію. лікувальні напої При застуді рекомендується пити теплі (36-40 градусів) напої: чай, морс, молоко, лікувальні настої і відвари. Деякі можуть здивуватися, чому температура повинна бути такою низькою, адже ми зазвичай п’ємо чай при температурі 80-100 градусів. Відповідь проста: мета такого лікування полягає не в тому, щоб прогріти горло, а в тому, щоб хворий організм не витрачав енергію на охолодження або нагрів надходить в нього рідини. Наведемо вам кілька найпопулярніших і дієвих рецептів, які застосовуються при застуді. Чай – мабуть, найдоступніший напій, адже він є в кожному будинку. У теплому вигляді він сприяє розширенню судин і підвищення потовиділення. Доданий в нього лимон багатий вітаміном С, а також є натуральним антисептиком. Такий напій підвищує опірність організму, полегшує симптоми і навіть піднімає настрій. Мед відомий своїми сильними бактерицидними властивостями, а також він сприяє засвоєнню вітамінів і відновленню обміну речовин в організмі.

Зверніть увагу, що не рекомендується додавати мед в гарячу (вище 45 градусів) воду, так як при цьому він втрачає свої цілющі властивості. Малину (малинове варення) додають в теплий чай з-за її сильних потогінних і жарознижуючих властивостей. Однак зловживати таким смачним і корисним напоєм не варто, рекомендується вживати його не більш як 2 літрів день, щоб уникнути порушення роботи нирок. Слід зазначити, що не можна одночасно з чаєм з малиною пити інші жарознижуючі препарати (наприклад, парацетамол).

 Цінність молока полягає в його поживності: в ньому міститься кальцій, білки, жири, вітаміни і мікроелементи. Завдяки своєму унікальному складу, молоко можна пити при відсутності апетиту при застуді, так як воно заповнює брак необхідних організму речовин і сприяє швидкому одужанню. Додавання в тепле молоко вершкового масла і меду підсилює лікувальний ефект, сприяє зменшенню запалення і пом’якшення роздратованого горла. настій ромашки Ромашка лікарська дуже поширена при лікуванні різних захворювань, в тому числі, простудних. Вона володіє сильними протизапальними, протимікробними і противірусними властивостями. Для приготування настою ромашки візьміть 1 столову ложку сухих квіток (можна придбати в аптеці), залийте склянкою окропу, залиште настоюватися до повного охолодження. Після цього лікувальний напій проціджують і п’ють по 1/3 склянки 3-4 рази на добу, попередньо підігрів. Також цим настоєм можна полоскати горло, в тому числі при ангіні. Додатково познайомтеся з матеріалами публікації «Як повернути голос при застуді». липовий відвар Липу можна наполягати як окрема рослина, а можна додати інші народні засоби проти застуди, наприклад, калину червону. Змішайте квітки липи з плодами калини в рівних пропорціях, залийте окропом (1 стакан води на 1 столову ложку суміші) і нагрівайте 8-10 хвилин на повільному вогні. Отриманий відвар необхідно процідити і пити на ніч по 1-2 склянки. Не забувайте нагрівати напій перед вживанням. Імбирний чай Найбільш поширений метод застосування імбиру, коли ви хочете вилікувати застуду народними засобами, – приготувати з нього лікувальний чай. Для цього розітріть на тертці шматочок (близько 1 см) кореня імбиру, додайте в нього лимонний сік і мед, потім накрийте кришкою і залиште настоюватися на 15-20 хвилин. Сушений імбир також можна використовувати для приготування лікувального чаю, але такий напій буде менш корисний. Імбирний корінь містить ефірне масло, що володіє бактерицидними, потогінний, антисептичними, і відхаркувальні властивості і широко використовується для лікування простудних захворювань у дітей і дорослих. Також в корені імбиру містяться вітаміни і мікроелементи, що сприяють зміцненню імунної системи. Мало хто знає, але відвар перловки відомий в народній медицині своїми сильними жарознижувальними властивостями. Щоб його приготувати, візьміть 100 грам крупи, залийте її 1 літром води і кип’ятіть на повільному вогні близько 15 хвилин; після цього охолодіть і процідіть. Приймати засіб необхідно перед сном (рецептура вказана на 1 порцію).

Горло в порядку Якщо розболілося горло, спробуйте такі рецепти. 1 ст. ложку подрібненого кореня хрону змішайте з 1 ст. ложкою меленої гвоздики і залийте склянкою теплої води. Дайте настоятися 10 хвилин і полощіть горло 3-4 рази на день. Змішайте в рівних частках сухі подрібнені квітки ромашки, листя м’яти і шавлії. 1 ст. ложку суміші залийте склянкою окропу. Коли відвар трохи охолоне, подихайте над парою протягом 15 хвилин. 2 ст. ложки кореня родіоли рожевої залийте 2 склянками води, прокип’ятіть протягом 10 хвилин, злегка остудіть, процідіть і полощіть горло кілька разів в день.

Рецепт 1. Рецепт дуже простий: натріть на дрібній тертці один лимон (разом з шкіркою) і додайте в нього 150 грам меду. Їжте отриману суміш по одній ложці вранці натщесерце, запиваючи невеликою кількістю води. Вживати цей засіб можна як для лікування, так і для профілактики простудних захворювань. Рецепт 2. Ще один рецепт смачних ліків для дорослих і дітей. Змішайте в однакових пропорціях волоський горіх, родзинки і курагу, додайте 1 лимон і близько 300 грам меду. Всі інгредієнти необхідно ретельно подрібнити в блендері (мед краще додати в уже подрібнену суміш) Вживати потрібно по 1 столовій ложці перед сніданком, обідом і вечерею. помішуючи, потім додають наявний цитрус і цукор спокійно випити. Перш ніж пити цей цілющий напій, його рекомендується профільтрувати.

Збиваємо температуру Для того щоб збити високу температуру, не завжди потрібно пити таблетки. Іноді впоратися з жаром можна за допомогою народних засобів. 3алейте 1 ст. ложку листя брусниці склянкою окропу, накрийте кришкою і настоюйте протягом години. Процідіть і пийте по половині склянки двічі на день. 1 ч. Ложку кори верби залийте склянкою окропу, накрийте кришкою і залиште настоюватися 2-3 години. Настій процідіть і приймайте по 2 ст. ложки 3-4 рази на день до їди. Гарне жарознижуючий засіб – липовий цвіт. Його можна заварювати, як звичайний чай, і пити протягом дня. 1 ст. ложку подрібненого кореня цикорію заваріть склянкою окропу, дайте настоятися в термосі 30 хвилин, додайте ложку малинового варення і пийте протягом дня.

Народні засоби лікування застуди

 Зверніть увагу на вітаміни Багато хто з нас чули про користь вітаміну С в боротьбі з застудою і грипом. Але існує безліч інших вітамінів і мінералів, на які варто звернути увагу. До них можна віднести омега-3, вітамін D, цинк. У кожного з них свої корисні властивості, так що постарайтеся включати більше продуктів, що містять ці вітаміни і мінерали або приймати вітамінні добавки.

 Введіть потрібні продукти При перших ознаках застуди варто виключити “білі” продукти з вашого раціону, які пригнічують імунітет і уповільнюють відновлює функцію вашого організму. Це включає в себе: пшеничне борошно, цукор і солодощі, молоко, сир, молочні продукти, підсолоджувачі і солодкі газовані напої.

Засіб для лікування застуди та грипу: взяти по 1 ст. л. листя мати-й-мачухи і подорожника, кореня солодки, бруньок сосни і трави чебрецю (все в висушеному та подрібненому вигляді), додати 4 ст. л. сушених і подрібнених плодів шипшини, перемішати. Потім 1 ст. л. суміші залити 1 склянкою окропу, укутати, настояти 15 хвилин, процідити. Приймати це народні ліки від грипу та застуди по 1 склянці замість чаю, додаючи мед за смаком, 3 рази в день. При застуді допомагає наступний засіб: взяти по 1 ст. л. кореня валеріани, насіння фенхелю, квітів ромашки аптечної і трави м’яти перцевої (все висушене і добре подрібнене), ретельно перемішати. Потім 1 ст. л. суміші залити 1 склянкою окропу, настояти 1 годину в термосі, процідити. Приймати по 0,5 склянки настою 3 рази на день за 30 хвилин до їди. Хороший засіб для лікування застуди: взяти 1 лавровий лист, додати по щіпці гвоздики, кориці, чорного і запашного перців, розмарину і інших спецій, залити 1 склянкою крутого окропу, укутати, настояти 20 хвилин, процідити, додати 1 ст. л. меду і 2 ст. л. горілки. У гарячому вигляді цю суміш випити на ніч і відразу лягти в ліжко. Приймати 3 – 4 рази на день

 Збір для лікування застуди та грипу: взяти по 1 ст. л. плодів малини, квітів липи і чорної бузини, трави череди, материнки і первоцвіту весняного, кореня лопуха (все в сушеному і подрібненому вигляді), добре перемішати. Потім 1 ст. л. суміші залити 1 склянкою крутого окропу, укутати, настояти 30 хвилин, процідити. Приймати це засіб для лікування грипу та застуди в домашніх умовах по 1 склянці на гарячому вигляді 3 – 4 рази на день за 30 хвилин до їди. Ефективний засіб для лікування застуди: взяти по 1 ст. л. плодів малини, листя мати-й-мачухи, плодів анісу і кори верби (все висушене і добре подрібнене), перемішати. Потім 1 ст. л. збору залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хвилин в термосі, процідити. Приймати по 0,5 склянки настою 4 рази на день за 30 хвилин до їди. При застуді корисно пити чай: взяти по 1 ч. Л. сушених ягід малини і трави звіробою, залити 1 склянкою крутого окропу, настояти, закутавши, 15 хвилин, процідити і випити з малиновим варенням або медом. Пити такий чай по 1 склянці 4 – 5 разів на день. Хорошим засобом для лікування застуди є чай з листя обліпихи: 1 ст. л. листя залити 1 склянкою окропу, настояти в термосі 30 хвилин, процідити і пити по 1 склянці настою 4 – 5 разів на день, додаючи 2 ч. л. меду або малинового варення. Засіб для лікування застуди: зварити 2 картоплини, розім’яти, зверху покласти 2 подрібнені зубчики часнику, сховатися і вдихати пару, поки картопля не охолоне. Процедуру виконувати 2 – 3 рази на день. При застуді дуже корисно між прийомами їжі брати в рот і поступово розсмоктувати по 1 ч. Л. мазі з прополісу. Для профілактики грипу в період епідемії корисно приймати по 15 – 20 крапель настоянки з ехінацеї, по 20 – 30 крапель настоянки левзеї, по 20 – 30 крапель настоянки лимонника китайського або настоянки родіоли рожевої (аптечних) на 1 / 3стакана води, 2 – 3 рази в день за 15 – 20 хвилин до їди. Курс лікування – 1 місяць. Можна приймати по 30 – 40 крапель екстракту елеутерококу (аптечного) вранці натщесерце (не більше 1 місяця). Ці настоянки добре зміцнюють імунітет. При застуді і грипі корисно робити інгаляції: взяти кірки лимона або апельсина, залити окропом, додати 3 нирки гвоздики і кілька крапель олії або спиртової настоянки евкаліпта. Процедуру повторювати 2 рази на день по 10- 15 хвилин (останній раз – перед сном). Добре допомагають також інгаляції з відваром квітів липи. Знизити високу температуру допомагає обтирання тіла водою з оцтом або спиртом, а на лоб кладуть ганчірку, змочену в розчині оцту (2 ст. Л. 9% -го оцту на 0,5 л води) і добре віджату. Дітям при високій температурі в підошви ніг корисно втирати свіжий буряковий сік. Жарознижувальну дію надає компрес з теплих відварених листя білокачанної капусти. Цими листами потрібно обкласти груди і спину, а зверху обгорнути махровим рушником.. Вилікувати застуду допомагає масло з фенхеля. Приймати у вигляді «фенхелевого» води (0,5 ч. Л. Масла на 1 склянку води) 3 – 4 рази на день за 30 хвилин до їди. При застуді і кашлі корисно приймати масло з базиліка. За 10- 15 крапель цього масла капати на шматочок цукру 3 рази на день за 20 хвилин до їди. Масло з насіння коріандру. Це масло використовують для інгаляцій, а також його додають в гарячу ванну при застуді.

 Настоянка з прянощів від застуди та грипу: взяти 3 ст. л. подрібненого кореня імбиру, по 1 ч. л. кориці, куркуми, перцю червоного, гвоздики, шафрану і мускатного горіха, 1 ст. л. подрібненої сушеної цедри лимона і 100 г меду. Все добре перемішати, залити 0,5 л горілки, закупорити і настояти 10 днів в темному місці. Даний народний спосіб лікування грипу та застуди використовувати перед сном, а потім лягти в ліжко і добре укутати. При застуді і для її профілактики після сильного переохолодження допомагає настоянка з трав з м’ятою перцевої (від застуди). Приймати по 50 мл настойки 3 рази на день з гарячим чаєм і медом. Хорошим засобом для лікування застуди є настоянка з часнику. Приймати по 15 – 30 крапель настоянки на 1 склянку гарячого молока 3 рази в день за 15 – 20 хвилин до їди. Для лікування ГРЗ з успіхом застосовується настоянка з плодів шипшини з материнкою, Приймати по 1 ст. л. настоянки на 1 склянку гарячого чаю, додавши мед, 3 рази на день за 30 хвилин до їди. При застуді і для її профілактики корисно приймати настоянку з трав з плодами анісу. Приймати по 50 мл цієї настойки на 1 склянку гарячого чаю, додавши мед, 2 – 3 рази на день. Вилікувати застуду допомагає настоянка прополісу. Цю настоянку додають в гарячий чай або гаряче молоко по 0,5-1 ч. Л. 4 – 5 разів на день. Для лікування і профілактики застуди успішно використовується настоянка м’яти перцевої. Цю настоянку додають в гарячий чай з медом по 1 ч. Л. 3 рази на день за 20 хвилин до їди. Для зниження високої температури тіла корисно приймати настоянку з апельсинових кірок. Пити цей засіб по народному рецепту від грипу і застуди по 1 ч. Л. 3 рази на день за 20 – 30 хвилин до їди. При грипі та кашлі корисно приймати по 15 – 20 крапель настоянки оману високого на 0,5 склянки води 3 рази на день за 30 хвилин до їди. Сильним противірусну дію має настоянка із зеленої трави вівса, Приймати по 1 – 2 ч. Л. настоянки на 0,5 склянки води 4 – 5 разів на день при грипі та інших вірусних захворюваннях (і для їх профілактики).

Для профілактики грипу в період епідемії потрібно щодня пити відвар плодів шипшини, горобини або ехінацеї, а також є більше лимонів, цибулі та часнику. У початковій стадії грипу допомагає наступний засіб: взяти 0,5 ч. Л. подрібненого стручкового гострого перцю, додати 2 ч. л. меду, по

0,5 ч. л. соку імбиру і кориці. Все перемішати і приймати таку суміш, запиваючи теплою водою, 3 рази в день після їди. Засіб для лікування грипу та застуди: взяти по 1 ст. л. трави деревію і чебрецю, листя кропиви і брусниці, кореня лепехи (все в сушеному і подрібненому вигляді), перемішати, залити 0,5 л окропу, настояти ніч у термосі, вранці процідити, додати 1 ст. л. меду, перемішати. Приймати це засіб від застуди та грипу в домашніх умовах по 2 ст. л. 3 рази на день за 30 хвилин до їди.

5. Хода на свіжому повітрі, підтягування, згинання і розгинання рук.