



# **Современные девайсы как помощники формирования здорового образа жизни**

**Фролов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования**



Современных подростков невозможно представить девайсов. Мобильные телефоны, смартфоны, айфоны, планшеты, ноутбуки стремительно ворвались в нашу жизнь и с каждым годом потребность в их использовании возрастает.

**БЕЗ**  
**ОБОРУДОВАНИЯ**



**АЛЬПИНИСТ**

18 / 20



**БЕЗ**  
**ОБОРУДОВАНИЯ**

**Боковые  
скручивания  
полулежа**



**Ослик  
лягается  
влево**



**Ягодичный  
мостик**



**Махи ногами  
лежа на  
спине**



В период дистанционного обучения для повышения специальной физической подготовки я использовал приложение «Тренировки для дома».

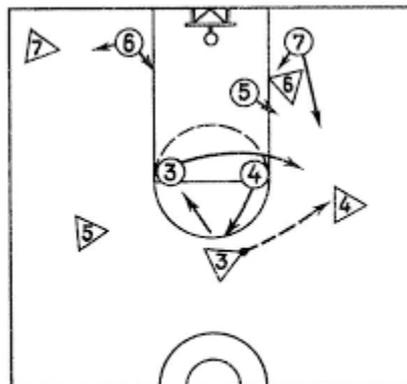
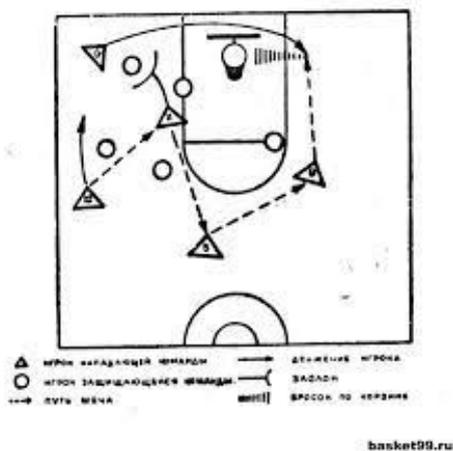


Схема 1

basket99.ru



basket99.ru



Рис. 91. Быстрый прорыв по боковой линии

Для повышения тактической подготовки, мною были подготовлены и отправлены через приложение «Portal» видеоролики в которых, для каждого учащегося подобраны материалы баскетбольных игр.



тория проис



Важное влияние на подготовку и самочувствие юного спортсмена, оказывает влияние сон, правильное питание, правильный прием воды в течении дня. Эти факторы, также отслеживаются и контролируются в мобильных приложениях.

**Развитие технологий интернета приводит к изменениям привычек и повышению качества жизни людей. В последние несколько лет постоянно растет число приложений, позволяющих пользователям следить за своим здоровьем. Многие подобные устройства облегчают жизнь и здоровье людей. Персональные приложения и дивайсы создают возможности следить за здоровьем, открывают широкие возможности для стабилизации состояния и улучшения физической формы.**



# Будьте здоровы и активны!



# Спасибо за внимание!