

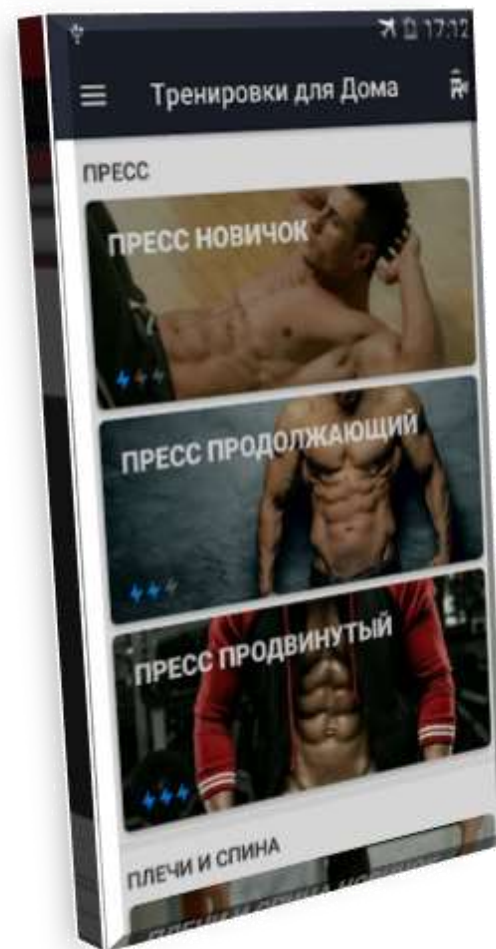
Современные девайсы как помощники формирования здорового образа жизни

**Фролов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного
образования**

**Чепенко Людмила Алексеевна,
методист**



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



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

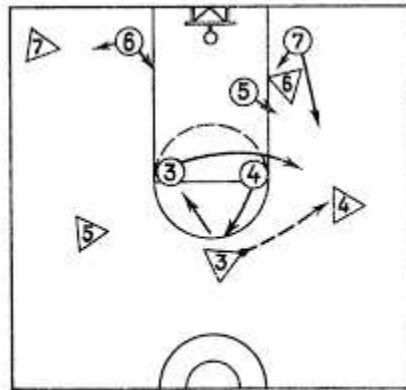
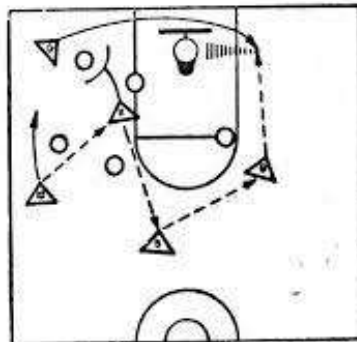


Схема 1

basket99.ru



▲ игрок владеющий мячом
○ игрок защищающейся команды
--- путь мяча
→ движение игрока
--- баскет
||| прыжок по краям

basket99.ru

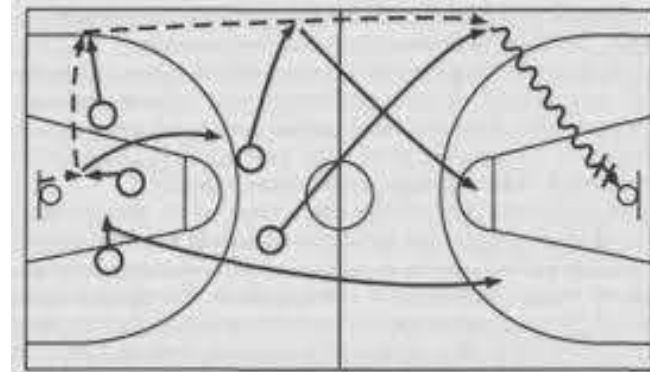


Рис. 91. Быстрый прорыв по боковой линии

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 девайсы создают возможности следить за здоровьем, открывают широкие возможности для стабилизации состояния и улучшения физической формы



Будьте здоровы и активны!



Спасибо за внимание!