

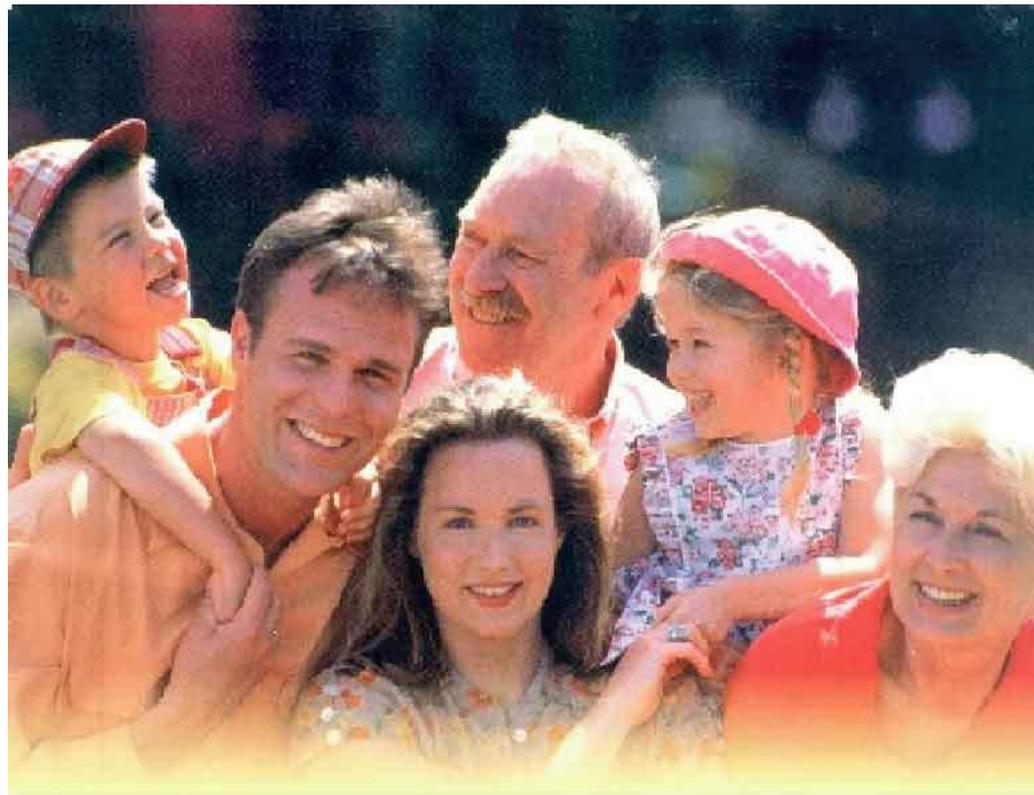
НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНА ЗАРЯДКА

**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 6 «В»
КЛАССА СОРОКА АНАСТАСИЯ
УЧИТЕЛЬ: ОГАНИСЯН М.Л.**

1. ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА?



САМОЕ ПРОСТОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ
НЕ ИСПЫТЫВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ
ПОВСЕДНЕВНЫХ РАБОТ. ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ
«БЫТЬ В ФОРМЕ» ОЗНАЧАЕТ
«ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ» И
«ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ»



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ТАКИХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК СТЕНОКАРДИЯ И ОСТЕОПОРОЗ, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ РЕЗУЛЬТАТОМ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



**ВЫВОД: ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА
СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ХОРОШЕГО
ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ.**



2. ФИЗКУЛЬТУРА – НЕСОМНЕННО БЛАГО. ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?



**МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ПОНЯЛИ, ЧТО ОТ ЗАНЯТИЙ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ ОНИ ПОЛУЧАЮТ ЯВНУЮ ПОЛЬЗУ
– УКРЕПЛЯЕТСЯ ИХ ЗДОРОВЬЕ, ОБРЕТАЕТСЯ
ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ В
СЕБЕ.**



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШАЮТ САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВНЕШНИЙ ВИД, НО И ПРЕДУПРЕЖДАЮТ НЕДОМОГАНИЯ И РАЗВИТИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, ГИПЕРТОНИИ, ЗАКУПОРКИ АРТЕРИЙ, ОЖИРЕНИЯ, ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ДИАБЕТА, ОСТЕОПОРОЗА, ИНСУЛЬТА.



SCIENCEPHOTOLIBRARY

А ТАКЖЕ:

УВЕЛИЧИВАЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ;

УСИЛИВАЮТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА;

УКРЕПЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ;

ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ДЕПРЕССИЙ;

УЛУЧШАЮТ СОН, СНИЖАЮТ УТОМЛЯЕМОСТЬ;

ПОМОГАЮТ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.



3. ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ УСПЕХА. ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА?

ЭТО СОЧЕТАНИЕ КОМПОНЕНТОВ.

1. ВЫНОСЛИВОСТЬ



Использование этого изображения законно только после его покупки.
www.pressfoto.ru · #5803

ЛОВКОСТЬ



МЫШЕЧНАЯ СИЛА



©2002 EPA/DPA

МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ



ГИБКОСТЬ



4. СПОРТ ПРОТИВ СТРЕССА

УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ЭНДОРФИНЫ- ОСОБЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ БОЛЬ, УЛУЧШАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ И ПРЕРЫВАЮЩИЕ ЦИКЛ БЕСПОКОЙСТВА, ИНАЧЕ ГОВОРЯ, СТРЕСС.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В НАШИ ДНИ ДЕТИ РЕЖЕ БЫВАЮТ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ПРОВОДЯ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ ДОМА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ИГРАЯ В ЭЛЕКТРОННЫЕ ИГРЫ ИЛИ ПРОСМАТРИВАЯ ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ.



**В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ РЕБЯТАМ
НЕОБХОДИМО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ К
СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ. В БОЛЕЕ ЗРЕЛОМ
ВОЗРАСТЕ ОНА ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ.**

