



*Здоровье – понятие комплексное, включающее физическое, психическое и социальное благополучие.*

*Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье и школе, но больше всего (от 50% до 60%) от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, - от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.*

*Здоровый образ жизни – это достаточный сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание без переедания, позитивное мышление, отказ от вредных привычек (курения, спиртных напитков, наркотических веществ).*



*Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, уменьшению резервных возможностей организма, ухудшению функционального состояния, что, в конечном итоге, ведет к хроническим заболеваниям.*

*Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью человеческого организма, непосредственно воздействуя на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два реже болеют. Еще в 18 веке знаменитый французский врач Тиссо писал, что ни одно лекарство в мире не может заменить действия движения. Великий русский физиолог И.П.Павлов говорил о “мышечной радости” после выполнения физических упражнений.*



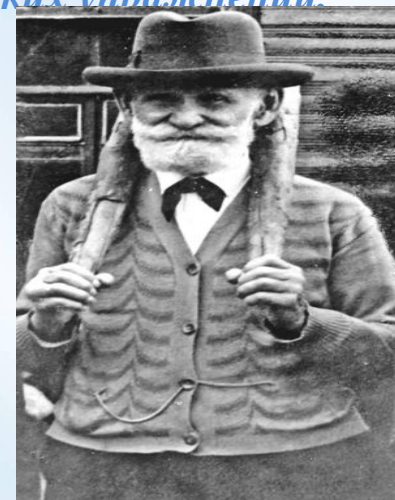
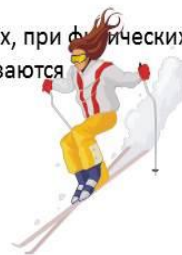
Один из способов быть счастливым, считают американцы, - проявлять физическую активность.

Академик И.С. Павлов назвал это «мышечной радостью».

По мнению некоторых ученых, при физических усилиях в мозгу вырабатываются своего рода

естественные наркотики, приводящие к эйфории.

**Спорт** – залог здоровья!



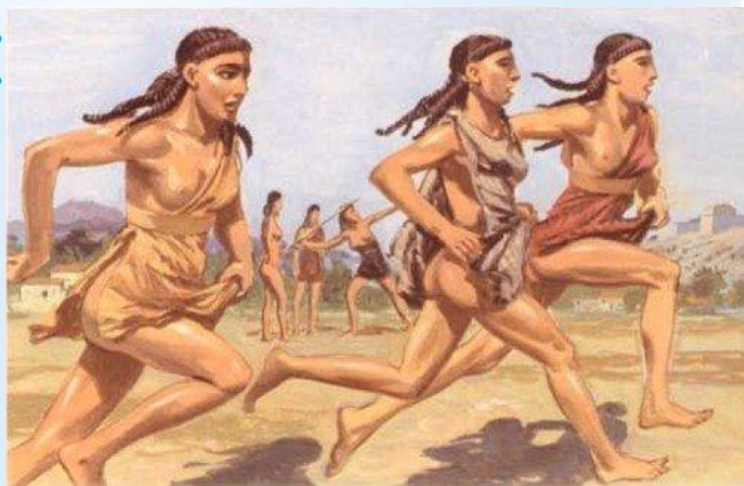
*Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, способствуя успешной трудовой и профессиональной деятельности.*

*Регулярность тренировок, преодоление физических нагрузок, соревновательная конкуренция, дисциплинированность, командная сплоченность способствуют подготовке к будущей профессии, помогают найти решение в сложной ситуации, формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера. Примеров тому великое множество, когда люди, состоявшие в спорте, добивались карьерного роста в профессиональной деятельности, далекой от спорта.*



*В Древней Элладе спартанцы с детства проходили серьезную физическую подготовку, становились не только полководцами, но и выдающимися политическими деятелями, так например, царь Леонид, Аристотель, Плутарх, Платон одновременно с риторикой и философией занимались гимнастикой и борьбой.*

*Подобных примеров множество, когда занятия физической культурой и спортом способствуют формированию характера, позволяя человеку добиваться больших успехов в профессиональной деятельности.*



## Палестра – школа для гимнастических занятий



*Однако движения должны быть рациональными, оптимальными для организма в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей.*

*В школьном возрасте происходит формирование основных органов и систем, и важнейшую роль в этом играют систематические занятия физическими упражнениями. Особенно важно следить за осанкой, улучшать деятельность дыхательной мускулатуры. Формирование опорно-двигательного аппарата происходит при оптимальном уровне физических нагрузок.*

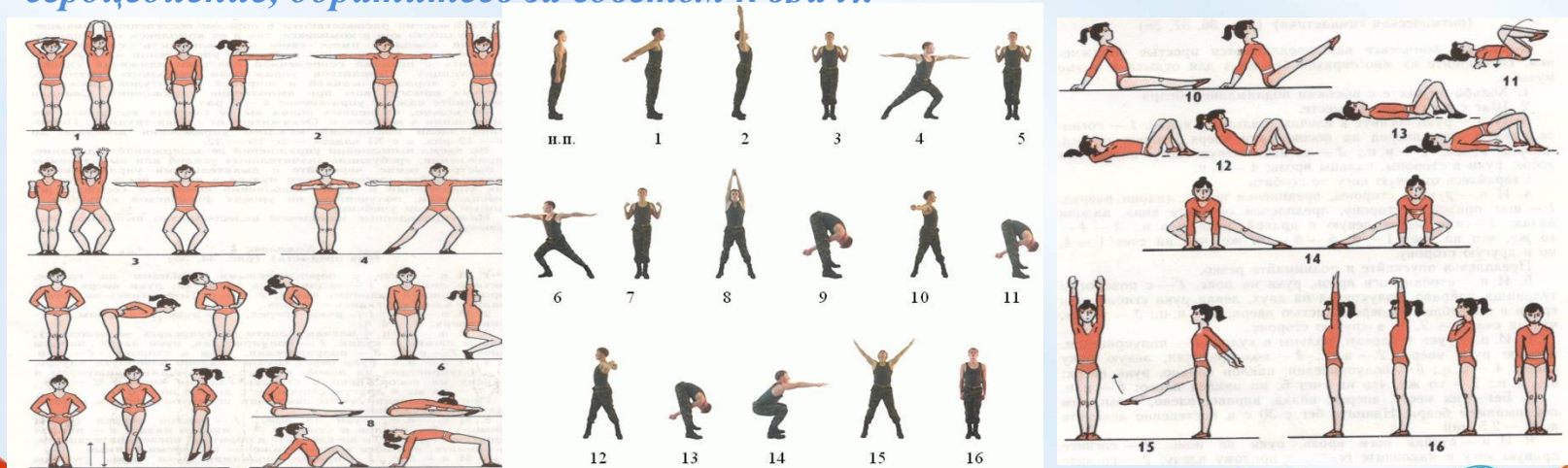


## Утренняя гимнастика

Занятия утренней гимнастикой улучшают деятельности мышц, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы, повышают общий тонус организма, приносят ощущение бодрости, подготавливают к предстоящим рабочим и бытовым нагрузкам.

Продолжайте ежедневные занятия утренней гимнастикой. Утреннюю гимнастику проводите в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года – на свежем воздухе. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Лучше всего заниматься в тренировочном костюме или в трусах и майке и в легкой спортивной обуви.

Если во время или после занятий утренней гимнастикой будут появляться неприятные ощущения в области сердца, головокружение, одышка, сердцебиение, обратитесь за советом к врачу.



*Есть прекрасное средство ускорить пробуждение организма, привести его в бодрое состояние – специальные физические упражнения, так называемая зарядка. Небольшой комплекс движений активизирует кровообращение, дыхание, деятельность кишечника. Многочисленные импульсы, возникающие в мышцах, сухожилиях, суставах, поступают в соответствующие центры головного мозга, которые стимулируют работу различных органов, повышая их работоспособность и всего организма в целом. Зарядка имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах.*





# Физическая активность – путь к здоровью

## Что такое физическая активность?

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, остеопороза и других.

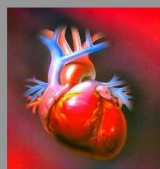


## *Движение и здоровье*

*В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов. Большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности*



*Двигательная активность должна соответствовать потребностям вашего организма. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у человека ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на ваши умственные способности.*



## Гиподинамия



**Гиподинамия** – недостаток двигательной активности.

Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца, нарушает циркуляцию крови и лимфы.

Болезни

Гипертония  
Атеросклероз  
Инфаркт миокарда  
Тромбофлебит  
Инсульт

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

БЫТЬ ЖИТЬ  
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО

**ШКОЛЬНИКУ** НЕОБХОДИМО НЕ МЕНЕЕ 60 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ.

Как это обеспечить:



Записать в спортивную секцию



Ходить на совместные прогулки



Купить велосипед или ролики



Завести собаку

## *Какова роль физической активности в жизни человека?*

*Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:*

- она делает человека физически привлекательным;*
- существенно улучшает его здоровье;*
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;*
- снижает риск развития многих заболеваний;*
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;*
- помогает поддерживать нормальную массу тела.*



## *Что мы должны знать о физической активности:*

- занятия должны быть регулярными 5 раз в неделю;*
- должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;*
- продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;*
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.*
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика и т.д.);*



## Что мы должны знать о физической активности:

- проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы (“сова” или “жаворонок”);
- выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде; периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
- занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы. Вы не должны задыхаться;
- необходимо следить, чтобы во время занятий не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения.
- Если во время физических нагрузок Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить



# *СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*

Движение – это **ЖИЗНЬ.**



Двигательная активность ребенка увеличивает энергетические резервы организма.