



# ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ



- Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объемы мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействует на опорно-двигательный аппарат, мышцы.

- При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.



- Если же мышцы бездействуют- ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижается эластичность и упругость, они становятся слабыми и дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.





- Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходят изменения в газообмене, метаболизме и др. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику.





## ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- *Совершать после еды прогулки лучше чем держать у себя аптечку*  
(восточная пословица)

Занятия физкультурой многообразны: это и утренняя гимнастика, пешие прогулки, туризм, бег, игры и т.д.

# ЗАРЯДКА

- ◉ Зарядка способствует пробуждению, создает бодрость, хорошее настроение, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Утреннюю гимнастику желательно проводить на свежем воздухе или в комнате с открытым окном. Во время занятий побольше обнажите тело, чтобы одновременно принимать и воздушные ванны.
- ◉ При выполнении упражнений необходимо соблюдать правильный ритм дыхания- дышать глубоко, спокойно. Не следует выполнять их в быстром ритме (темпе), с большой нагрузкой.



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

- Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце .
- Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от Вашего самочувствия. Продолжительность прогулок- до 2-3 часов.
- Для ходьбы можно использовать прогулки из дома до школы и обратно. Полезны прогулки перед сном, а также в выходные дни.





- ◉ Во время ходьбы не задерживайте дыхание: вдох лучше делать через нос (особенно об этом надо помнить зимой, в ветреную погоду), выдох- через рот. С появлением усталости, одышки, легкого сердцебиения, когда частота сердечных сокращений (пульс) достигает 130-150уд/мин, необходимо снизить темп ходьбы и перейти на более медленную.
- ◉ Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5-10 км, половину из них ускоренным шагом. Ускоренный шаг- основа тренировочного эффекта ходьбы.
- ◉ Систематические прогулки (2-3 раза в неделю) способствуют урежению пульса, нормализации сна, улучшению пищеварения



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ



- Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жестких покрытий (асфальт, брусчатка и др.), так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- Бег в организме вызывает значительные изменения (увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ). Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения.
- На первых занятиях не увлекайтесь скоростью и длительностью пробежки. Вначале чередуйте легкий бег с ходьбой, а затем удлините по времени пробежки, но темп и скорость не увеличивайте.

- Не следует увлекаться длительными пробежками, испытывая свою волю. Важно после занятий сохранять чувство бодрости, желание еще побегать.
- Во время бега не задумывайтесь, когда сделать вдох, а когда выдох. Ритм дыхания довольно быстро автоматически приспособливается к бегу. Однако зимой желательно вдох делать через нос, а выдох- ртом (чтобы избежать переохлаждения носоглотки).
- Ставить ногу надо на полную стопу, с последующим ее перекатом (с пятки на носок). Обувь должна быть подобрана по размеру(кроссовки, кеды).
- Скорость, длина дистанции оздоровительного бега должны увеличиваться постепенно, с учетом вашего самочувствия. Если у вас во время бега появляются одышка, головокружение, а во второй половине дня сонливость, то следует уменьшить нагрузки.

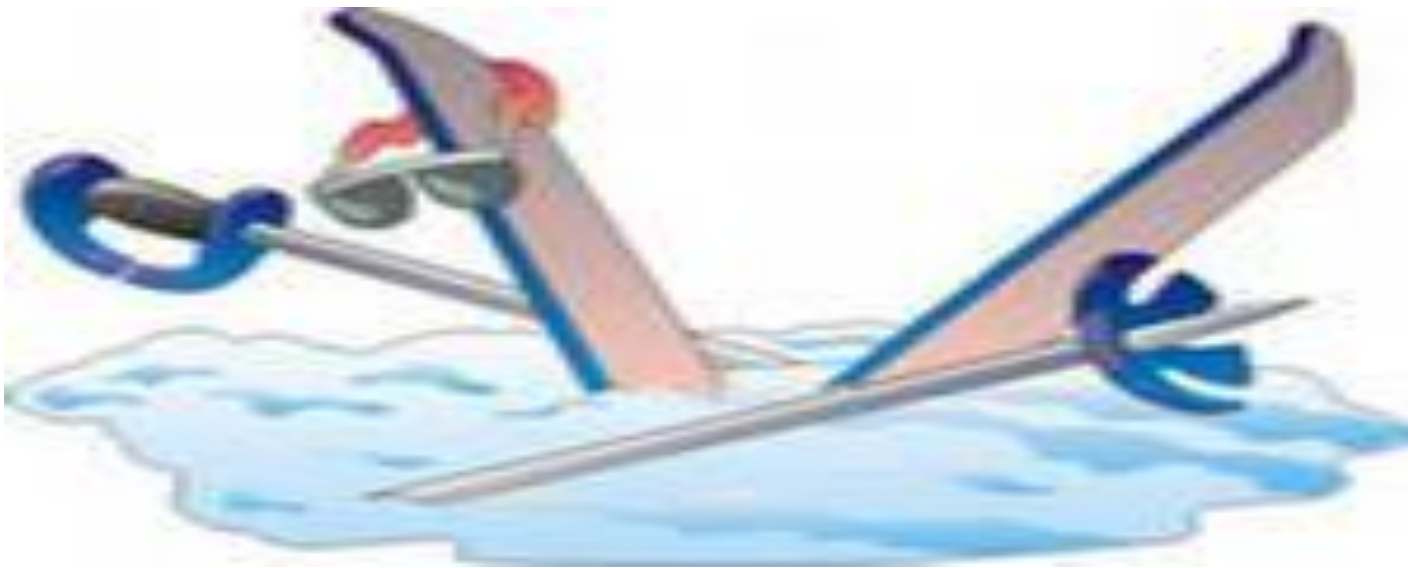


# ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ



- Ходьба на лыжах- наиболее доступный вид спорта. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функция других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый, свежий воздух- все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение.
- Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма холестерина, солей, укреплению нервов, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2-3 раз в неделю.

- Ходьба на лыжах связана со значительной нагрузкой на организм. Прогулки на лыжах совершают чаще всего с небольшой скоростью (5-10км/ч) на дистанции от 5 до 20 км, после чего обычно отмечается приятное утомление.
- Если сильный ветер и температура воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ , то прогулку следует отменить и заменить ее обычной пешей.



# ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ХОРОШИ

- Помимо вышеперечисленных, к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся волейбол, плавание, гребля и езда на велосипеде. Занятия им не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни.





# ВОЛЕЙБОЛ



- Прекрасная эмоциональная игра. В нее можно играть в лесу на поляне и на специально оборудованных площадках, с использованием сетки или просто в «кружок». Волейбольный мяч должен быть легким, иначе повредите пальцы. Вначале отрабатывают подачи, затем передачи в парах. После соответствующей подготовки можно играть команда на команду.
- Волейбол развивает резкость, быстроту, смекалку, прыгучесть и прочие полезные качества.



# ПЛАВАНИЕ

- Плавание всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. Чистый воздух и ласкающая взор зелень возле водоемов повышают гигиеническую ценность и эмоциональность плавания.
- Продолжительность занятий - от 30 до 45-60 мин. В открытых бассейнах время нахождения в воде зависит от ее температуры. В бассейнах желательно плавать 2-3 раза в неделю.

# ГРЕБЛЯ



- Гребля является прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, выработки выносливости. Это один из наиболее эмоциональных и напряженных видов спорта. Тренировки вызывают значительные сдвиги со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают обменные процессы, улучшают подвижность в суставах, позвоночнике. В сочетании со свежим, чистым воздухом гребля оказывает благоприятное влияние на нервную систему и на весь организм в целом. Продолжительность занятий зависит от окружающей температуры, подготовленности и составляет от 30 мин до 2ч.



# ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ



- ⦿ Развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 часа.





**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**