



МБОУ СОШ №3 г.Алексин

**СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ –  
ВАЖНАЯ ЗАДАЧА  
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА!**

# Движение – ЭТО ЖИЗНЬ!

- ▶ Современный технический век упрощает жизнь человеку, делает её удобной, комфортной: транспорт доставит в любую точку города, лифт поднимет на нужный этаж, а пылесос почистит квартиру. Люди стали меньше двигаться! А дефицит движения приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, выделения и размножения. У человека развивается близорукость, появляется лишний вес, нарушается осанка.

# Есть поговорка: «Пешком ХОДИТЬ – ДОЛГО ЖИТЬ!».

Бегать не все могут, а ходьба доступна в любом  
возрасте



# Ходьба

- ▶ **Ходьба** является испытанным подспорьем зарядке. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км. Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное — не наблюдается перегрузок. При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение.

# Польза ходьбы

- ▶ Таким образом, ходьба наравне с бегом может быть достаточно эффективным средством сохранения здоровья у физически малоактивных людей. Однако не всякая ходьба дает тренирующий эффект. Если ходьба выполняется в медленном темпе прогулки, то она тренирующего воздействия не оказывает, хотя несомненно полезна.

# Ходить пешком!

- ▶ В городе часть людей может ходить пешком на работу. Это не только мышечная нагрузка, но и возможность избежать транспортного утомления. Очень полезны прогулки перед сном — в скверах или по тихим улицам, 45—50 минут вполне достаточно для того, чтобы сон был крепким и здоровым.

Цитаты великих о пользе  
движения!

Аристотель:

"Ничто так не истощает  
и не разрушает  
человека, как  
продолжительное  
физическое  
бездействие".

# ЛОМОНОСОВ

- ▶ ЛОМОНОСОВ УТВЕРЖДАЛ,  
ЧТО ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТО  
ЛЕКАРСТВ СЛУЖИТЬ  
МОЖЕТ. ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ МОЗГ,  
ЛУЧШИЕ МЫСЛИ  
ПРИХОДЯТ.

# Гораций

- ▶ Если не бегаешь,  
пока здоров,  
придется бегать,  
когда заболеешь.

# А.С. Пушкин в стихотворении "Сон":

- ▶ "Друзья мои! Возьмите посох  
свой,  
Идите в лес, бродите по  
долине,  
Крутых холмов устаньте на  
вершине,  
И в долгу ночь глубока ваш  
будет сон".

# О пользе физических нагрузок

- ▶ Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть здоровым — бегай, если хочешь быть сильным — бегай».
- ▶ Физические нагрузки нужны всем: больным — чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым — чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды.

# Спортивные тренировки

- ▶ Более продолжительные по времени и более интенсивные — повышают силу и выносливость скелетных мышц и сердечной мышцы, способствуют оптимизации и экономизации энергетических трат сердечно-сосудистой системы.

# Оздоровительный бег



- ▶ Практика показывает, что оздоровительный бег — бег «трусцой» — оказывает длительное воздействие на организм. Поэтому бег нужно отнести к разряду надежных средств оздоровления. Но к «своей дозе» каждый человек должен идти медленно и достаточно осторожно.

# Бег за здоровьем!

По мнению специалистов, оздоровительному бегу принадлежит будущее. Ведь среди прочих видов физических упражнений бег занимает одно из первых мест по воздействию на интенсивность обменных процессов.



# Занимайтесь лыжами!

- ▶ Энергичные и сильные движения, которые делает лыжник, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к заболеваниям, но говоря уж о том, что бежать по зимнему лесу, мимо мохнатых елей и сосен, — одно удовольствие.
- ▶ Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развивают силу и выносливость, спускаясь с гор, приобретают ловкость и умение быстро принимать решения.

Лыжи – это удовольствие и  
здоровье!



# Велосипед

- ▶ Велосипед не только является прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом.



# Польза велосипеда



- ▶ Польза, которую приносит велосипед нашему здоровью, заключается прежде всего в том, что при ритмичном нажатии на педали резко увеличивается ток крови от нижних конечностей к сердцу.

# Плавание

- ▶ **Плавание — идеальное физическое упражнение**, развивающее грудную клетку, мышцы ног, дыхательный аппарат, укрепляющее все звенья сердечно-сосудистой системы.



Солнце, воздух и вода –  
наши лучшие друзья!



# Целительный ритм ДВИЖЕНИЯ



# Движение — это жизнь!



- ▶ Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. И — расплачиваемся мы за это **гиподинамией**. Физическая активность — важнейший элемент жизнедеятельности человека.