

ГБПОУВО «Владимирский базовый медицинский
колледж»

МДК 01.02 Основы
профилактики

Презентация
на тему «Укрепление иммунитета. Физическая культура»

Работу выполнила
студентка гр 82А/2
Циглова Ирина

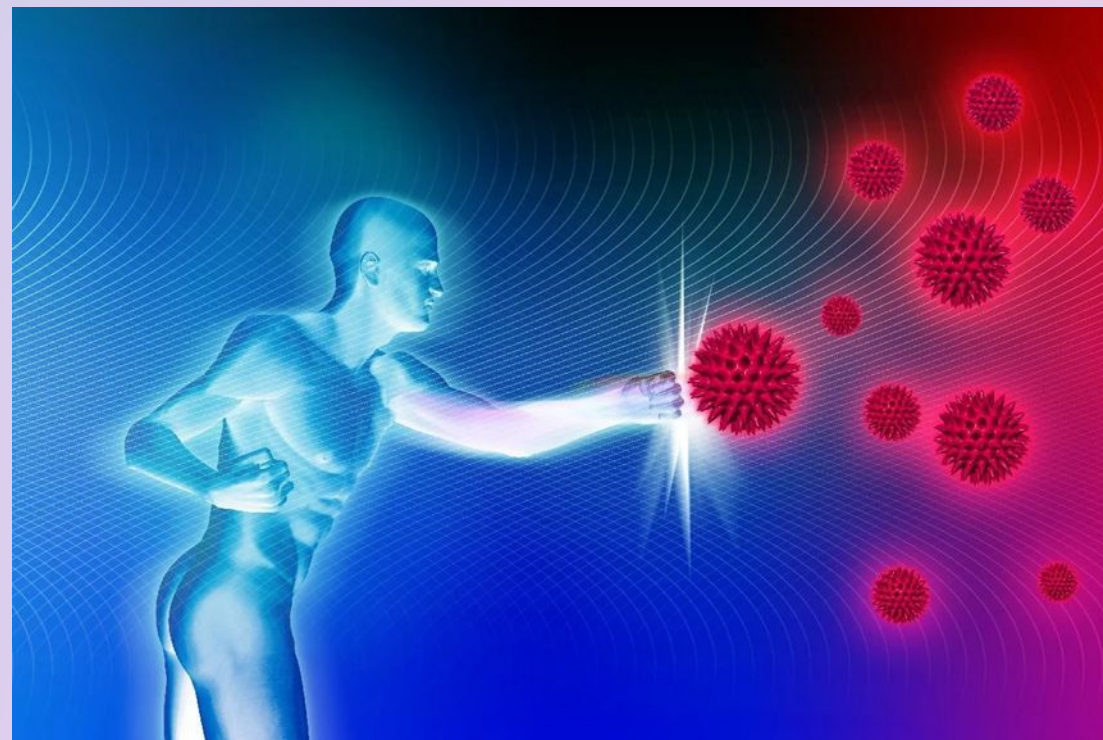
Иммунитет

Иммунитет (лат. *immunitas* освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам (вирусам, бактериям, грибкам, простейшим, гельминтам) и продуктам их жизнедеятельности, а также к тканям и веществам (например, ядам растительного и животного происхождения), обладающим чужеродными антигенными свойствами.



Как работает иммунитет

Клетки иммунитета – макрофаги, истребляют возбудителей, собирают остатки жизнедеятельности отмерших клеток, выводят из организма токсины, продукты застоя. За счет этого сохраняется на оптимальном уровне метаболизм, заживают раны, восстанавливаются силы после тяжелых болезней, хирургических операций.



Как укрепить иммунитет

Важно отказаться от вредных привычек:

- Правильное питание: фрукты, овощи, морепродукты, рыба, орехи, ягоды.
- Отказ от алкоголя.
- Отказ от курения.
- Нормализация сна.
- Вести активный образ жизни.
- Контроль за эмоциями, важно избегать стрессы.



Иммунитет и физическая активность

Малоподвижный образ жизни можно назвать одной из основных причин ослабления иммунной защиты.

Замедленное кровообращение оборачивается зашлакованностью, а засорение клеток и тканей пагубно отражается на местном иммунитете. Его снижение приводит к ослаблению

защитного барьера – слизистых оболочек, что проявляется различными заболеваниями.



Формирование
скелета



Физическая
активность



Влияние на
иммунитет

Движение и здоровье

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Жизнь и движение - одно целое, неотделимое, обязательное свойство всего живого, одно из важнейших условий существования.

Без движения жизни нет и не может быть. Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лекарства мира не в состоянии заменить движение.



Движение – это жизнь

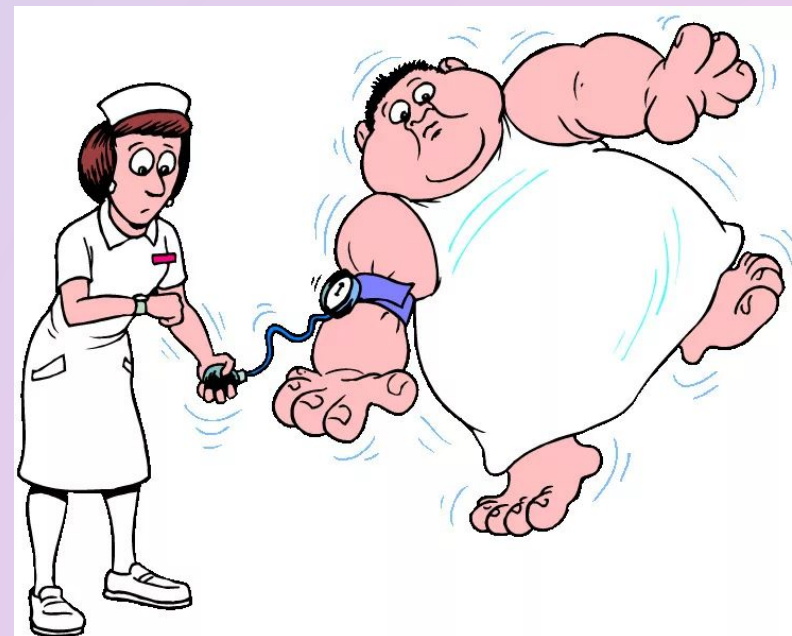
Современный технический век упрощает жизнь человеку, делает её удобной, комфортной: транспорт доставит в любую точку города, лифт поднимет на нужный этаж, а пылесос почистит квартиру. Люди стали меньше двигаться! А дефицит движений приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, выделения и размножения. У человека развивается близорукость, появляется лишний вес, нарушается осанка. Движение — это жизнь! Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. И расплачиваемся мы за это гиподинамией.



Симптомы гиподинамии

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, резко понижается обмен веществ из-за недостаточного поступления в организм кислорода. К симптомам гиподинамии относят нарастающую усталость, быструю утомляемость, снижение работоспособности, нарушение сна, повышенную беспричинную нервозность, регулярные головные боли, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышку при незначительной физической нагрузке, боли в спине.

Главное — побороть лень и начать больше двигаться.



О пользе

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.



Виды спортивных упражнений

- Аэробные упражнения увеличивают снабжение тканей кислородом. Это ходьба, бег, плавание, гребля, танцы, теннис и др. Естественные упражнения (прогулка, купание) полезнее тех, которые выполняются в помещении.
- Силовые упражнения включают укрепление и увеличение размера мышц. Это отжимание, поднятие тяжестей, упражнения для брюшного пресса. Они замедляют старение.
- Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.



Зарядка

Зарядку можно выполнять утром, днем и даже вечером, при этом польза от зарядки будет в любом случае. Достаточно одного квадратного метра пространства дома, на улице или на работе, удобной одежды и готовности. Есть народная мудрость о том, как начнется утро, таким будет и весь день. Зарядка будит и заряжает организм на весь день. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.



Ходьба

Когда человек двигается на свежем воздухе, то организм получает значительно больше кислорода в сравнении с нахождением в закрытом помещении. В результате улучшается качество питания мозга, а также усиливается процесс газообмена в легких.

В процессе ходьбы человека возникает сложная координированная деятельность конечностей и скелетных мышц. В зависимости от техники ходьбы в процесс могут включаться до 95% мышц тела.



Велопогулки

Благодаря этому доступному и полезному транспорту снижаются выбросы вредных веществ в атмосферу, а также укрепляется здоровье.

Велосипед является прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие и способствует борьбе с избыточным весом. 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

Этот вид спорта позволяет укрепить все мышцы тела и избавиться от лишнего веса. Вода обладает успокаивающими и часто целебными свойствами. При этом плавание лечит и тело, и душу. Регулярные занятия в бассейне творят чудеса. Все упражнения выполнять легче.

Нагрузка абсолютно не ощущается, но при этом задействованы все группы мышц.

Упражнения в воде благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и являются эффективным методом лечения и профилактики заболеваний суставов.



Лыжи

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, не 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.



Походы

Этот вид активного отдыха подразумевает походы по лесным, горным тропинкам, ночевки в палатках, песни у костра. Физические нагрузки на природе обладают целебными свойствами.

Окружающая обстановка, спокойная атмосфера в коллективе и природные богатства оказывают потрясающее воздействие на настроение и состояние здоровья.



Бег

Пробежка – отличный способ укрепить здоровье, особенно в отношении сердечно-сосудистой системы. Последнее время тенденция увеличения заболеваний сердца становится более заметной, поэтому все больше людей стараются себя обезопасить от возникновения болезни.

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



Танцы

Занимаясь танцами, люди развивают мускулатуру своего тела, улучшают гибкость и пластичность, учатся растяжке и грации. Танцевальные тренировки значительно развивают координацию тела, помогают научиться лучше управлять им, способствуют приобретению отличной растяжки, что в свою очередь помогает избежать травм в дальнейших занятиях.

Для людей, регулярно посещающих танцевальные занятия, танец является не только разновидностью двигательной активности, но и отличным способом поддержать социальные контакты.



Сила воли

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.



*Спасибо за
внимание.*