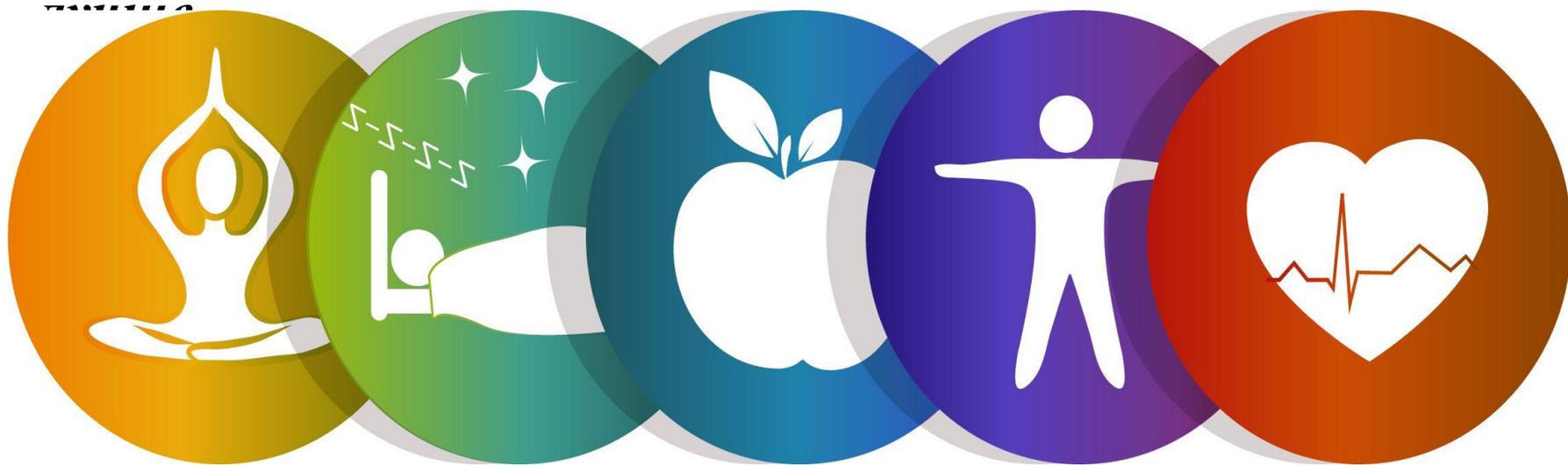


*Выбирай спорт !  
Выбирай здоровье !*



**Здоровье** – это бесценный дар, которым наделяет человека природа. И только от нас, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье — это красиво. Быть здоровым — модно. Но в жизни каждого человека есть слабости, которые нужно преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это пороки, которые наказываются потерей здоровья! И очень важно, что тем раньше осознаешь, тем



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

*По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)*

*«**здоровье** - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».*

*Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):*

*Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.*

*Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.*

*Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.*

# *Полезьа спорта*

*Регулярное выполнение физических упражнения способно:*

- \* снизить степень беспокойства;*
- \* помочь более эффективно справляться со стрессом;*
- \* повысить самооценку и укрепить уверенность в собственных силах;*
- \* помочь расслабиться, сделать сон более спокойным;*
- \* между физическим и умственным состоянием существует прямая взаимосвязь. Приток крови к мозгу, вызванный выполнением физических упражнений, помогает мыслить яснее и принимать более взвешенные решения.*

*Систематические тренировки укрепляют мышечную систему, служат профилактикой застойных явлений в легких, улучшают циркуляцию крови в сосудах. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют хорошую память, высокую работоспособность и хороший иммунитет.*



*Физические упражнения формируют хорошую фигуру и улучшают цвет лица, повышают самооценку и формируют крепкие мышцы и кости, повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему, снимают стресс, улучшают деятельность мозга, снимают усталость и нервное напряжение, способствуют пищеварению и вызывают аппетит*

*4 часа — это минимально необходимый объем суточной физической активности человека. Если же человек малоподвижен, он уязвим перед многими болезнями.*



# ***Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье.***

***Здоровый образ жизни обязательно включает в себя:***

***позитивное мышление;***

***• активную жизненную позицию;***

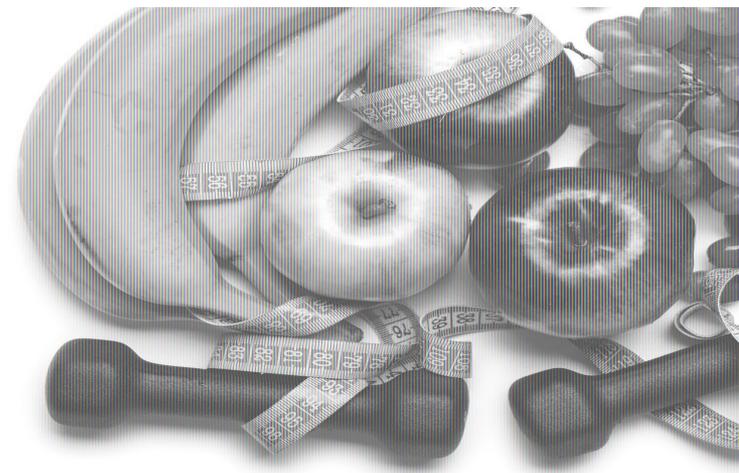
***• способность достигать психической и душевной гармонии в жизни;***

***• быть удовлетворенным своей работой, хобби;***

***• здоровое полноценное питание;***

***• отдых;***

***• исключение из жизни саморазрушительного поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании.***



***Спорт очень важен для человека - он поддерживает как физическое, так и психологическое здоровье.***

***Отсутствие же физической активности приводит к разного рода заболеваниям. Следовательно, каждый человек должен выделить время для спорта, чтобы быть здоровым и счастливым!***

***Физкультура и спорт дают каждому члену общества большие возможности для развития, становления и выражения личности.***

***Регулярные занятия физическими упражнениями помогают в учебе.***

***Спорт формирует силу воли, и укрепляет характер. И совершенно не важно, какой у вас спортивный результат. Занимаясь спортом, вы тренируете в первую очередь волю.***

**Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни. Занимаясь спортом, также можно с удовольствием и радостью отмечать легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится навстречу собственному совершенству. Однако польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.**

**Здоровый образ жизни — это правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом. Многие думают, что полезная и здоровая пища не вкусная. Но сегодня пищевая промышленность позволяет сделать любое блюдо вкусным. Поэтому если хочешь жить долго и выглядеть молодо начинай питаться правильно.**

**Влияние различных видов спорта на организм:**

**Бег – один из самых эффективных видов спорта. В нем задействованы почти все группы мышц. Занятия бегом укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют кровообращение, улучшают функцию дыхания и повышают выносливость. Также во время пробежек снижается уровень вредного холестерина.**

**Плавание поможет укрепить мышечную ткань, суставы, избавит от проблем с позвоночником, поддержит работу сердца и легких. Помимо этого, физические нагрузки в воде станут прекрасной профилактикой варикоза и ускорят процесс выведения из организма шлаков и токсинов.**

**Теннис тренирует практически всю мускулатуру нашего тела. Во время занятий укрепляется сердце, кости, улучшается кровообращение, развиваются внимание и координация движений.**

**Различные виды единоборств помогут укрепить кости скелета, пропорционально развивается мышечная масса, повышается выносливость, укрепляются сердце и сосуды, улучшаются кровообращение, работа дыхательной и нервной систем.**

**Занятия в тренажерном зале (силовые нагрузки) станут прекрасной разрядкой после напряженного рабочего дня. Вы сможете повысить выносливость, в разы увеличить мышечную силу, избавиться от лишнего веса, поддержать сердечно-сосудистую систему и стабилизировать давление. Во время тренировок хорошо укрепляется мышечно-хрящевая ткань и скелет, улучшается осанка, развивается гибкость и ловкость.**

*Спорт очень важен для человека - он поддерживает как физическое, так и психологическое здоровье. Отсутствие же физической активности приводит к разного рода заболеваниям. Следовательно, каждый человек должен выделить время для спорта, чтобы быть здоровым и счастливым!*

*Выбирай спорт! Выбирай здоровье!*

***Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Песчаноконского района «Межпоселенческая  
центральная библиотека»***

***Наш адрес:***

***347570, с. Песчаноконское***

***Пл.В.И.Ленина,1***

***Тел.8(86373)96990***

***Подготовила: Зав. отделом обслуживания***

***МБУК ПР «МЦБ»***

***Толмачева Т.Н.***

***2020 год***