



**«Ходьба оживляет и
воодушевляет мои мысли.
Оставаясь в покое, я почти не
могу думать; необходимо, чтобы
мое тело находилось в движении,
и тогда ум тоже начинает
двигаться»,**

— признание великого
французского мыслителя Ж.Ж.
Руссо.

	Верю	Не верю
Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.		
Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.		
Здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% – от окружающей среды, на 10% – от развития медицины и на 50% – от образа жизни.		
Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.		
Даже кратковременное пребывание без движения ведёт к нарушениям подвижности основных нервных процессов, снижению умственной и мышечной работоспособности, падению уровня насыщения крови кислородом, удлинению восстановительного периода ряда функций после нагрузки		
Физические упражнения и закаливание повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.		
У тренированного человека происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрасти в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза .		
Физические упражнения и закаливание способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Они обладают сильным антистрессовым действием.		

Проблема современного человека:

все понимают, что двигаться и
закаляться полезно, но многие
большую часть свободного времени
проводят за компьютером, перед
телевизором ...

ПОЧЕМУ?



**Значение двигательной
активности и закаливание
организма для здоровья
человека**

Научно-технический
прогресс в процессе
эволюции человека
постоянно
увеличивал объём
необходимой
информации, т. е.
нагрузку на разум, в
то же время
обязательная
физическая нагрузка
уменьшалась.



Исследования свидетельствуют, что до **82—85%** **дневного времени** большинство учащихся находится в статическом **положении (сидя)**. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только **16—19% времени суток**, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь **1—3 %**. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу **падает почти на 50%** , **снижаясь от младших классов к старшим**.

Только **15% выпускников** средних школ **здоровы**, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из **причин** такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (**гиподинамия**).

Два урока физкультуры в неделю (даже **сдвоенные**) **компенсируют** ежедневный **дефицит двигательной активности** лишь на **11%**.

Для нормального развития девочек необходимо 5 – 12 часов в неделю, а мальчиков — 7 – 15 часов занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика и т.п.).

Человек должен сам выработать в себе постоянную **привычку заниматься физической культурой**, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из **основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни**. Самое благоприятное время для её выработки – подростковый возраст, когда ещё нет больших жизненных проблем.



Понятие «двигательная активность»
включает в себя сумму всех
движений, выполняемых человеком в
процессе жизнедеятельности. Она
положительно влияет на все системы
организма и необходима каждому
человеку.

Гиподинамия -

пониженная

двигательная

активность

Провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и нарушает функционирование кишечника

Способствует развитию остеопорозов, остеохондрозов, дистрофии мышц

Развивает гипертоническую болезнь, варикозного расширения вен

Приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

Приводит к расширению вен, вследствие дряблости мышц ног.

Способствует развитию почечно- и желчекаменной болезням, отложению солей

Нарушает обмен веществ, что приводит к лишнему весу

Ухудшает снабжение тканей кислородом - гипоксия.

Способствует развитию бронхитов, эмфизем, вследствие снижения вентиляции легких

Провоцирует учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови

ГИПОДИНАМИЯ



Наилучший эффект для здоровья человека двигательная активность даёт совместно с закаливанием.

Закаливание — это улучшение устойчивости организма к воздействию окружающей среды, путем систематического воздействия на организм её факторов (например, высокой и низкой температур).



Чтобы поддержать защитные свойства организма на должном уровне, процедуры по закаливанию должны проводиться регулярно.

Незакалённый человек хуже противостоит респираторным заболеваниям, при охлаждении организма у него снижается интенсивность обменных процессов, ослабляется деятельность ЦНС. Всё это способствует приобретению новых и обострению старых заболеваний.

С помощью закаливания вы не только предупреждаете простудные заболевания и укрепляете иммунитет.

Особенно выделяют следующие положительные моменты:

- ✓ общее улучшение самочувствия
- ✓ снижение утомляемости
- ✓ повышение стрессоустойчивости
- ✓ улучшение обмена веществ, и как следствие, нормализация веса
- ✓ организм получает заряд бодрости
- ✓ улучшение кровообращения
- ✓ нормализация давления

**Закаливание дисциплинирует,
укрепляет силу воли.**

Начинать закаливание можно в любом возрасте, людям с любым состоянием здоровья.

**Для закаливания нет
противопоказаний.**

Но для каждого человека должна быть подобрана своя система.

Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, нужно проконсультироваться с врачом по поводу длительности процедур, интервала между увеличением нагрузки на организм и прочих нюансах.



Условно методы закаливания можно разделить на «мягкие» и «жёсткие». Начинать закаливание даже здоровому человеку лучше с «мягких» процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку.

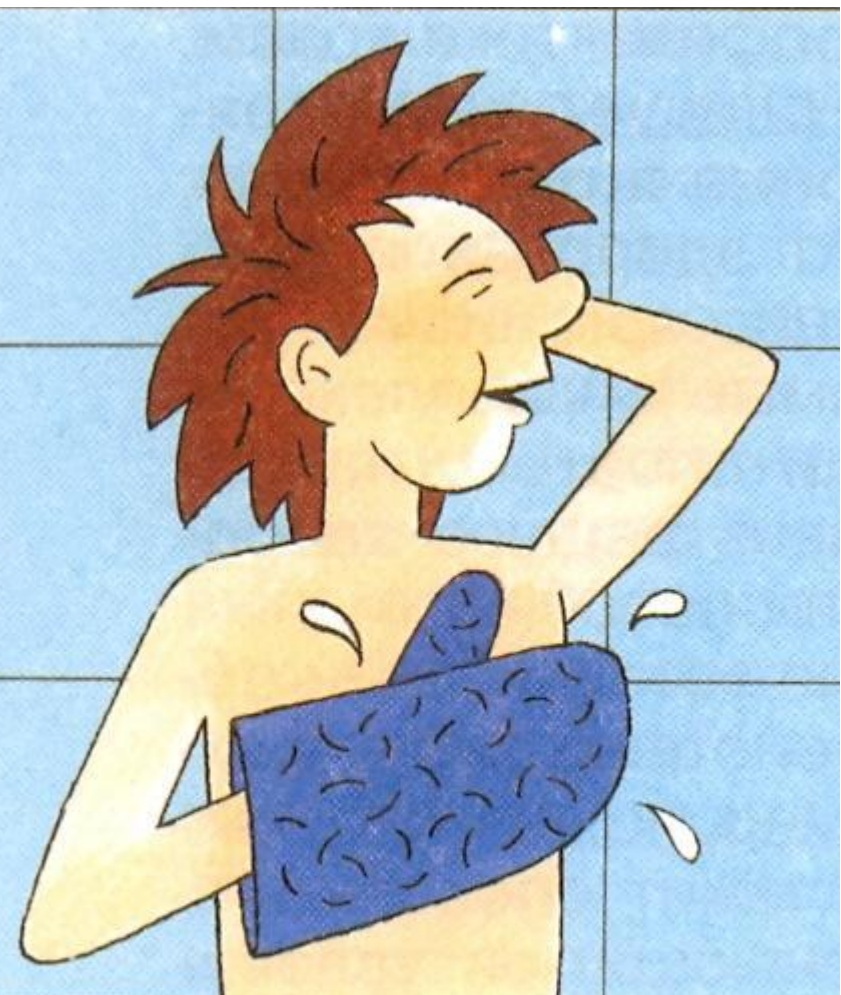
К первой группе относятся:

Воздушные ванны. Этот метод заключается в воздействии воздуха на обнажённое тело. Начинать стоит с комфортной для вас температуры, по возможности стараясь её понизить — например, открыв окна. Следует следить, чтобы при этом не было сквозняка.

Солнечные ванны. Это воздействие прямых солнечных лучей на тело, зачастую используются комплексно с воздушными ваннами.

Ходьба босиком. Начинать следует только в теплое время года, на первых порах лучше ходить босиком по песку. По мере привыкания, можно выходить на улицу в более прохладную погоду, самые закалённые прогуливаются и по снегу.

Контрастный душ Наверно, самый популярный метод закаливания. Он упрощается тем, что вы можете регулировать температуру воды самостоятельно. Рекомендуется поочерёдно обливаться холодной и горячей водой из-под душа. Утром заканчивать стоит холодной водой, а вечером — теплой. Менять температуру воды 3 — 4 раза.



Ко второй группе методов можно отнести:

Баня или сауна, после которой нужно нырнуть в холодную воду. Такой способ не подходит для новичка и человека с заболеваниями сосудов и сердца.

Обтирание снегом. На первых порах можно обтираться полотенцем, вывалянном в снегу.

Холодный душ, обливание холодной водой из ведра. Применяется не более одного раза в день. Пользуясь этим методом, нужно сразу вставать под холодную воду, а не уменьшать её температуру постепенно.

Купание в проруби. Используется только если вы уверены в своём здоровье и реакции организма на ледяную воду.

- ✓ **Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии.** Обязательно нужно избавиться от простудных заболеваний, вылечить зубы.
- ✓ **Не нужно проводить закаливание через силу.** Положительный эффект во многом достигается за счёт интереса к процедурам, позитивного настроения.
- ✓ **Очень важна систематичность закаливания.** Независимо от настроения, времени года, занятости и погодных условий нужно проводить процедуры.
- ✓ **Постепенность — один из главных принципов закаливания.** Как бы вам не хотелось поскорее нырнуть в прорубь, помните, что форсирование событий может привести не к оздоровлению, а наоборот, к заболеванию. Начинайте с тёплой воды и небольшой продолжительности процедуры.
- ✓ **Учитывайте индивидуальные особенности вашего здоровья.** Многим людям противопоказаны некоторые интенсивные методы закаливания, поэтому подобрать оптимальную схему нужно совместно с доктором.
- ✓ **Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур,** например, воздушные ванны, обливание холодной водой утром и контрастный душ вечером.
- ✓ **Занимайтесь закаливанием совместно с физической активностью, правильным питанием.** Используемые вместе, эти меры усиливают положительное влияние на организм.

Выводы

- На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность отрицательно влияют на здоровье.
- Систематические занятия физической культурой и закаливание необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к полноценной взрослой жизни.
- Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе трудовой деятельности выполнять необходимый объём работ.

Древние греки утверждали:

«Хочешь быть сильным -
бегай, хочешь быть умным -
бегай, хочешь быть красивым
— бегай!»