

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ПУТЬ К ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!



Физическая активность - средство совершенствования

организма .

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — физическая культура, способ, не требующий дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физкультурой.

Желая подчеркнуть благотворное влияние физкультуры на здоровье, ее почитатели часто восклицают: «Физкультура просто омолаживает!» Звучит это обычно как метафора, однако поклонники физкультуры и не подозревают, насколько они правы.

Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, инфекциям.



Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни. Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления и продления активной жизни. Испробовано бесчисленное множество способов омоложения: заклинания и обращения к божествам, целебные бальзамы и эликсиры молодости, скипидарные и молочные ванны, новокаиновые вливания, пересадки половых желез животных, снятие с поверхности тела излишнего статического электричества и, наоборот, наведение магнитных полей и т.д. Эти поиски продолжаются и поныне.

Генетически человек запрограммирован с большим запасом резервов. Резервы эти — тот поистине животворный источник, который обеспечил выживаемость человека в борьбе со стихийными силами природы, становление его как вида и сейчас помогает успешно бороться с болезнями и другими экстремальными факторами. Благодаря этим резервам человек сохраняет здоровье при переохлаждении, чрезмерном физическом напряжении, перегревании и т.д., а при благоприятных условиях приобретает оптимальную работоспособность и активное долголетие.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Еще с ранних лет педиатры рекомендуют делать с новорожденным зарядку. Она не такая сложная и интенсивная, как у взрослых, но также помогает активному развитию каждой мышцы.

В детском саду, а потом и в школе каждый ребенок ходит на физкультуру, где по специальной программе занимается спортом – это может быть обычная зарядка, но все упражнения направлены на то, чтобы мышцы в организме ребенка работали. Значение физической активности в детском и подростковом возрасте очень велико, ведь она помогает правильно развиваться всему организму и укрепляет каждый орган, подготавливая к дальнейшей



**«Каким бы ни было наше здоровье, его хватит до конца жизни»
- сказал один из мыслителей.**

Здоровья-то хватит, но какого будет его качество? Кому-то его хватит на 70 лет, кому-то на 40, а кому-то и того меньше.



Кажется удивительным, что в наш век огромного потока быстро меняющейся информации и высокой скорости жизни, человечество буквально погибает от гиподинамии – недостатка движений. В процессе развития цивилизации тяжелый физический труд заменялся работой различных машин и приспособлений, сейчас людям нет необходимости затрачивать столько усилий. Казалось бы куда лучше. Но в этом и скрыта мина замедленного действия. Даже поход в ближайший магазин совершается на машине. Одно из самых распространенных развлечений – это поглощение пищи перед телевизором лежа, а не пешие прогулки по парку или лесу.





Снижение двигательной активности делает человека слабее. Во всём цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Всё больше людей осознают, что определённая доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определённые усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

- Здоровье является залогом полноценной и счастливой жизни, способствует выполнению замыслов, планов, решению различных жизненных задач, и, наконец, личному счастью.

- Только здоровый человек может быть успешен и уверен в своем будущем в нашем динамичном мире.

- Современный школьник должен стремиться укреплять свое здоровье, так как от состояния здоровья зависит и будущая трудовая деятельность.

Часто выбор профессии определяется кругом предъявляемых ею требований к состоянию здоровья человека (охранник, водитель и т.п.).

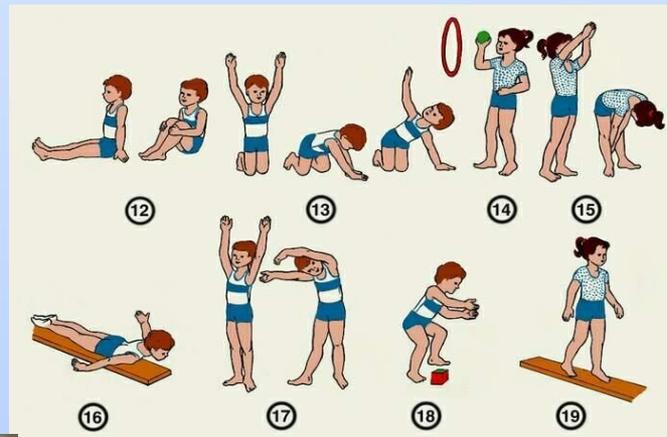
Интересные факты: - из опроса людей разного возраста выявлено, что важным фактором для здоровья многие считают: физические упражнения, хорошее питание, прогулки, хороший сон;

- Старшие больше ценят здоровье, чем молодежь;

- Установлено, что мы может достичь долголетия, быть активными, жизнерадостными, укрепить свое здоровье с помощью регулярной, энергичной физической деятельностью.

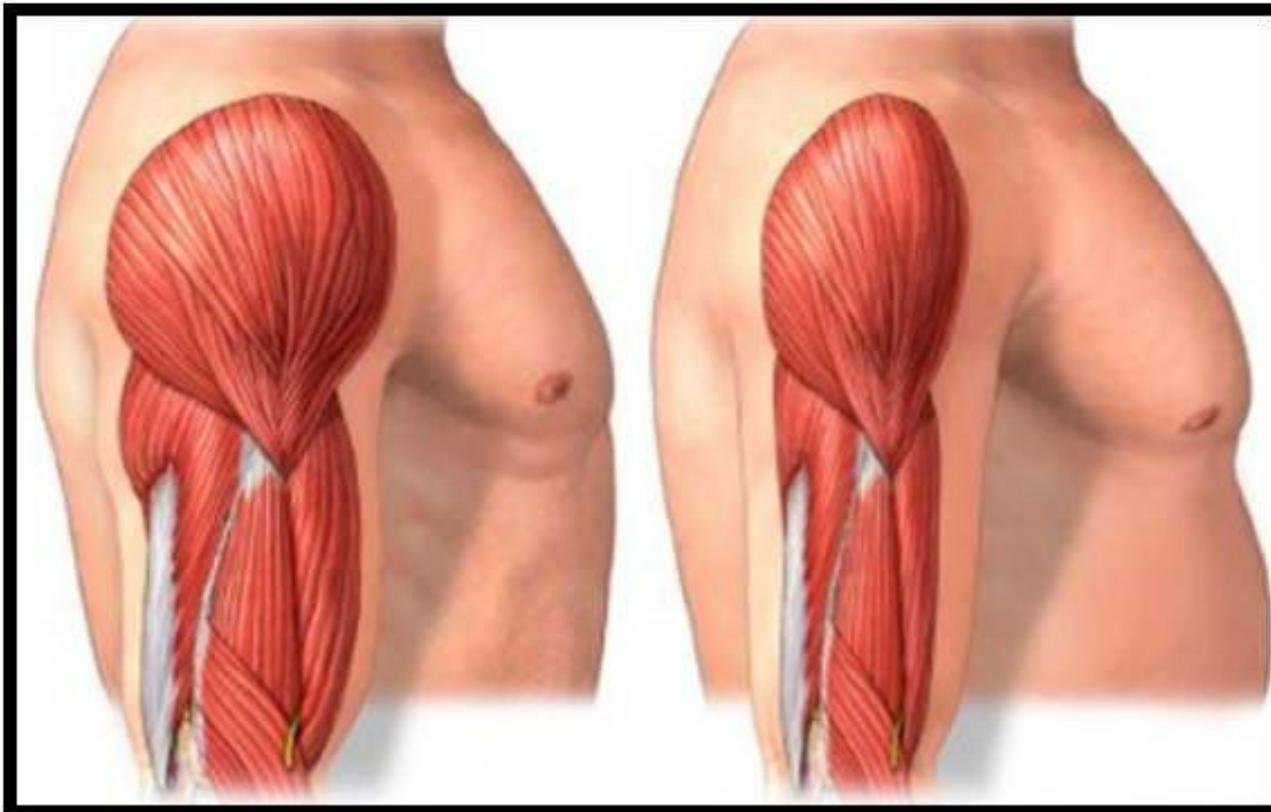
Длительное бездействие органов и тканей приводит к ослаблению их функций и уменьшению размеров. Это относится не только к мышцам и костям, но и к сердцу, легким, мозгу,

Чем же полезна физическая активность?



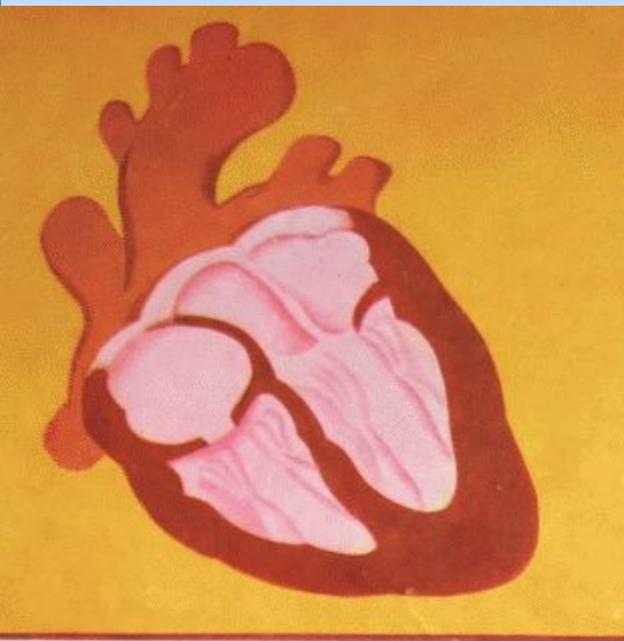
При физической активности:
увеличивается сила мышц, их
эластичность.

При гиподинамии:
теряется эластичность и
сократительная способность
скелетных мышц;



При физической активности:

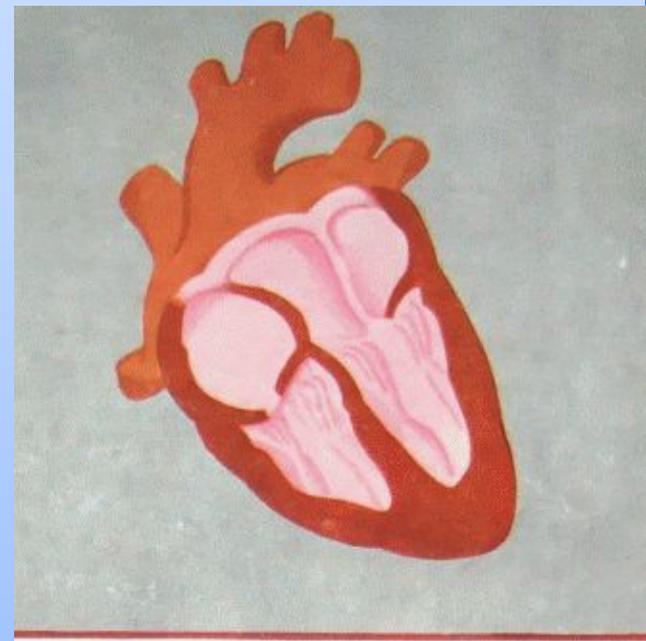
- улучшается состояние сердечной мышцы, сердце становится более сильным и выносливым;
- увеличиваются эластичность и прочность



СЕРДЦЕ ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

При гиподинамии:

возникает слабость сердечной мышцы и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.



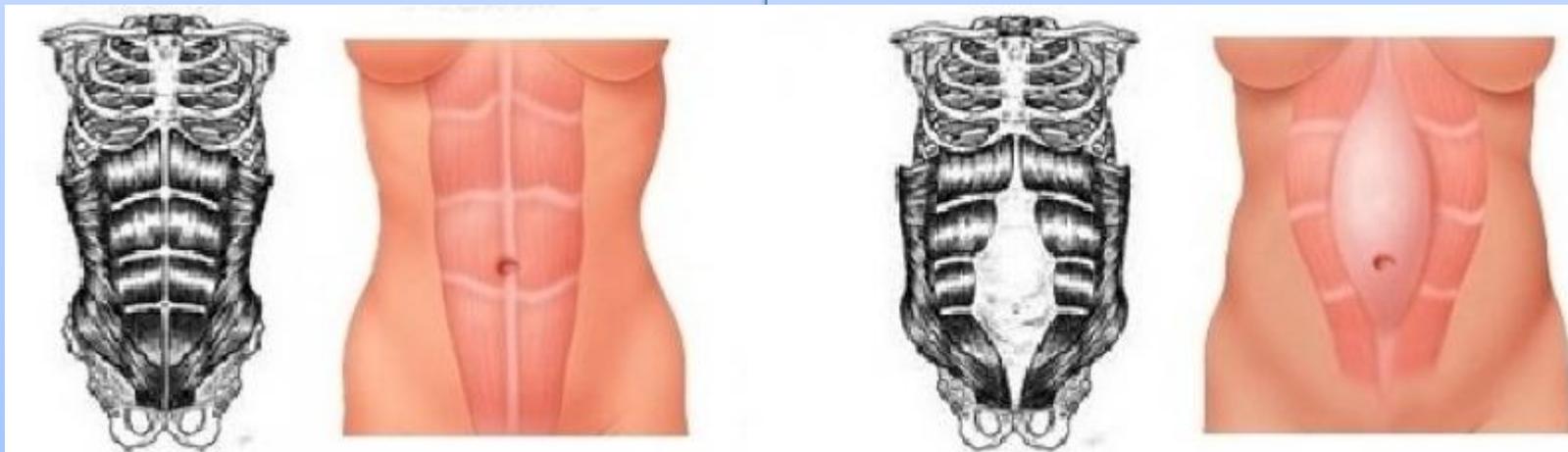
СЕРДЦЕ НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

При физической активности:

- улучшается работа кишечника.

При гиподинамии:

ослабление мышц брюшного пресса приводит к опущению внутренних органов и нарушается функция пищеварительной системы.



При физической активности:

- мышцы становятся сильными, выносливыми;
- увеличивается масса скелетной мускулатуры;
- укрепляются суставы, связки

При гиподинамии:

происходят изменения в скелете, которые приводят к нарушению осанки.



При физической

активности:

- Физические упражнения позволяют нормализовать вес и поддерживать его на этом уровне, так как развивают мускулатуру и способствуют сгоранию жиров;
- снижается содержание

Ожирение у взрослых начинается с избыточного веса у детей



При гиподинамии:

- Происходящее нарушение обмена веществ способствует отложению жира в тканях, росту массы тела, развитию ожирения. Из-за ограниченной подвижности грудной клетки и ослабления дыхательных мышц страдают газообмен в легких и легочная



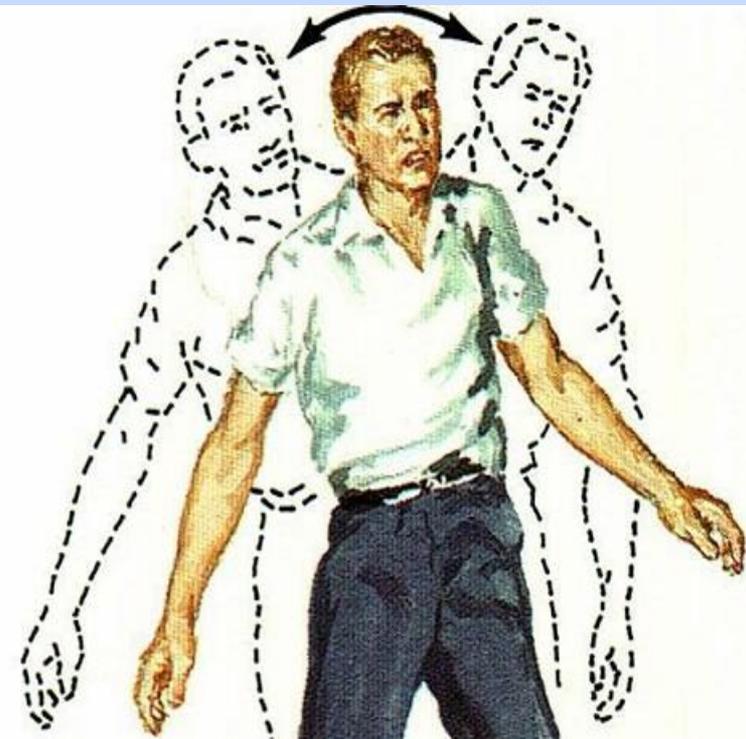
При физической активности:

- укрепляется вестибулярный аппарат;
- развивается визуальная координация.



При гиподинамии:

- нарушение координации.



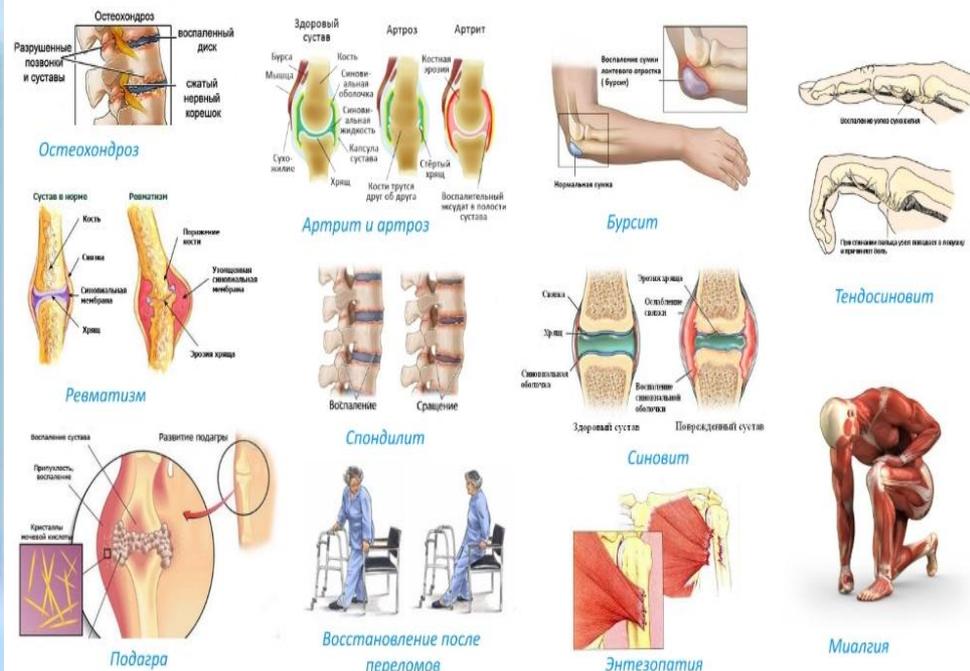
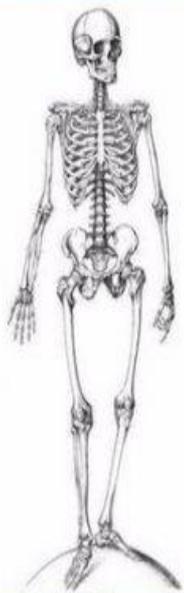
При физической

активности:

- увеличивается объём и силовые показатели мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам.

При гиподинамией:

- заболевания опорно-двигательного аппарата.



- Физическая нагрузка является одним из лучших средств для снятия нервно-эмоционального напряжения. При длительном стрессе мышцы сильно напрягаются, что вызывает проблемы со здоровьем: головные боли, боли в шее, спине, артриты и др. Физические упражнения расслабляют мышцы и снимают проявления стресса.

- Физические упражнения способствуют выработыванию эндорфинов, которые придают человеку бодрость, укрепляют иммунную систему.



Физические упражнения помогают детям:

- сохранять сердце и легкие крепкими и здоровыми;
- развивать гибкость;
- формировать скелет;
- поддерживать здоровый вес тела;
- профилактировать и снижать риск заболеваний и проблем со здоровьем;
- улучшать настроение и самооценку;
- лучше учиться в в
любить свое тело.



Советы:

- Физические упражнения должны быть ежедневными и не менее 30 минут в день;
- Причем физическая нагрузка может «накапливаться» в течении дня. Например: утренняя зарядка, ходьба на работу, в школу пешком, работа в саду, езда на велосипеде – все это (или другие виды физической активности) в системе может составлять достаточную нагрузку;
- Увеличивать нагрузку надо постепенно и помните: Только регулярные занятия принесут пользу! Физическая активность необходима организму, поэтому примите решение, независимо от занятости, ввести в распорядок дня время для физических упражнений.
- Начните с малого и постепенно втягивайтесь в программу.
- Выберите тот вид физической деятельности, который доставляет вам удовольствие.



Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.





**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



Спасибо за внимание!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

