

Значение двигательной активности для здоровья
нации

Здоровая нация

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческого общества. Сегодня здоровье нации – это показатель цивилизованности государства, а состояние здоровья населения, в свою очередь, как индикатор общественного развития, отражение социально-экономического развития страны.



ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Двигательная активность

Это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо времени, составляет объём двигательной активности. Древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай!»



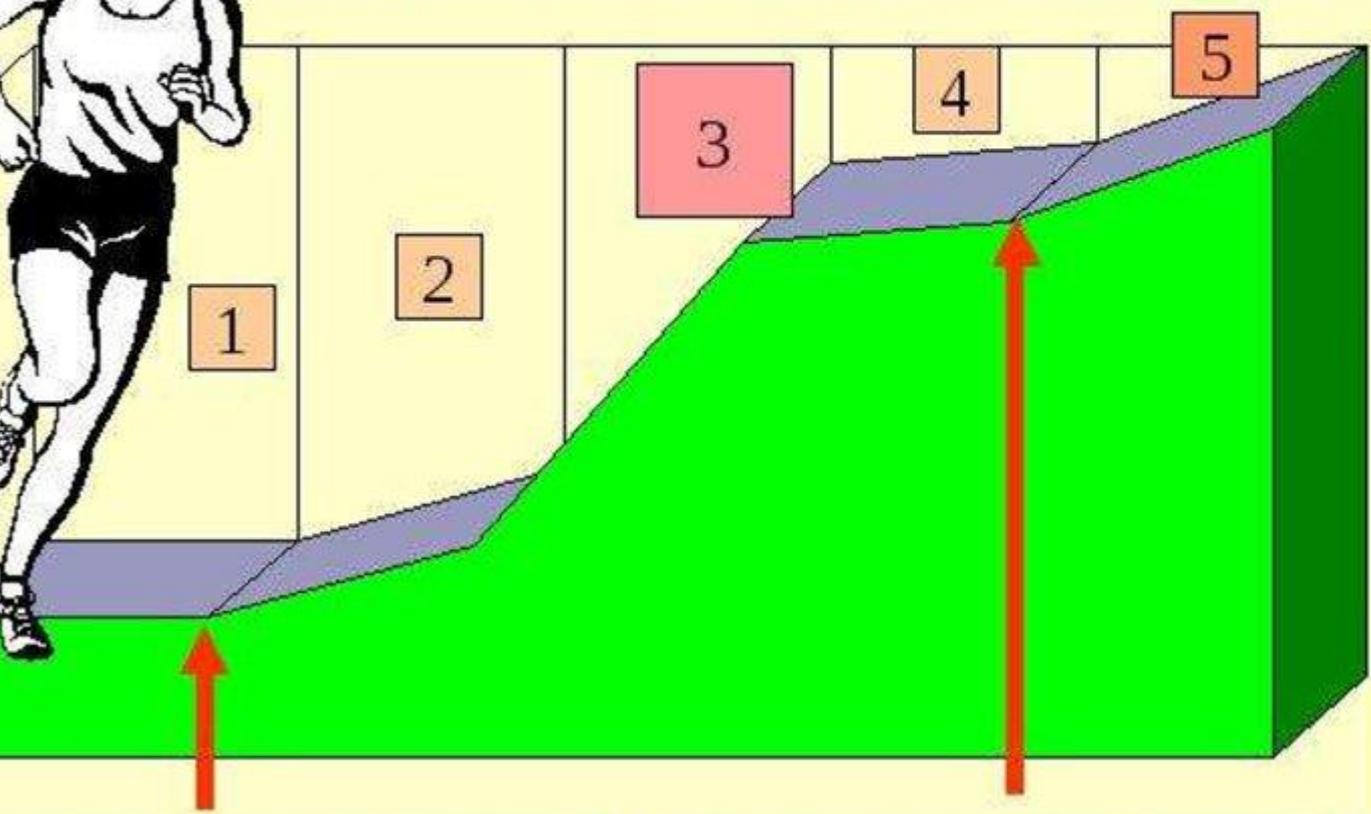
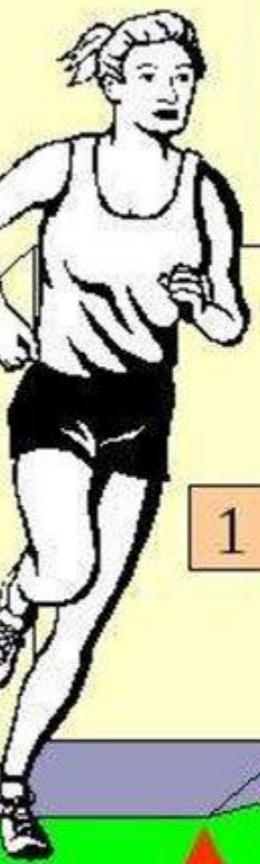
Общебиологическая потребность организма

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на многие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшая показатели содержания холестерина в сыворотке крови, артериального давления, толерантности к глюкозе и др. Занятия физическими упражнениями также помогают людям научиться преодолевать стрессы.



Организация двигательной активности

Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);
6-10 час/нед.(девушки)
Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день



1- патология

2 гипокинезия

**3 оптимальный
двиг.режим**

4 гиперкинезия

5 перетренировка,
патология

Min необходимая величина

Max допустимая величина



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.



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



ОГРАНИЧИТЬ:
пребывание в положении сидя (не более 30 минут)

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры



2-3 раза
в неделю

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка
- йога



3-5 раз
в неделю

Аэробные упражнения:

- коньки
- велосипед
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Игровые виды спорта:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

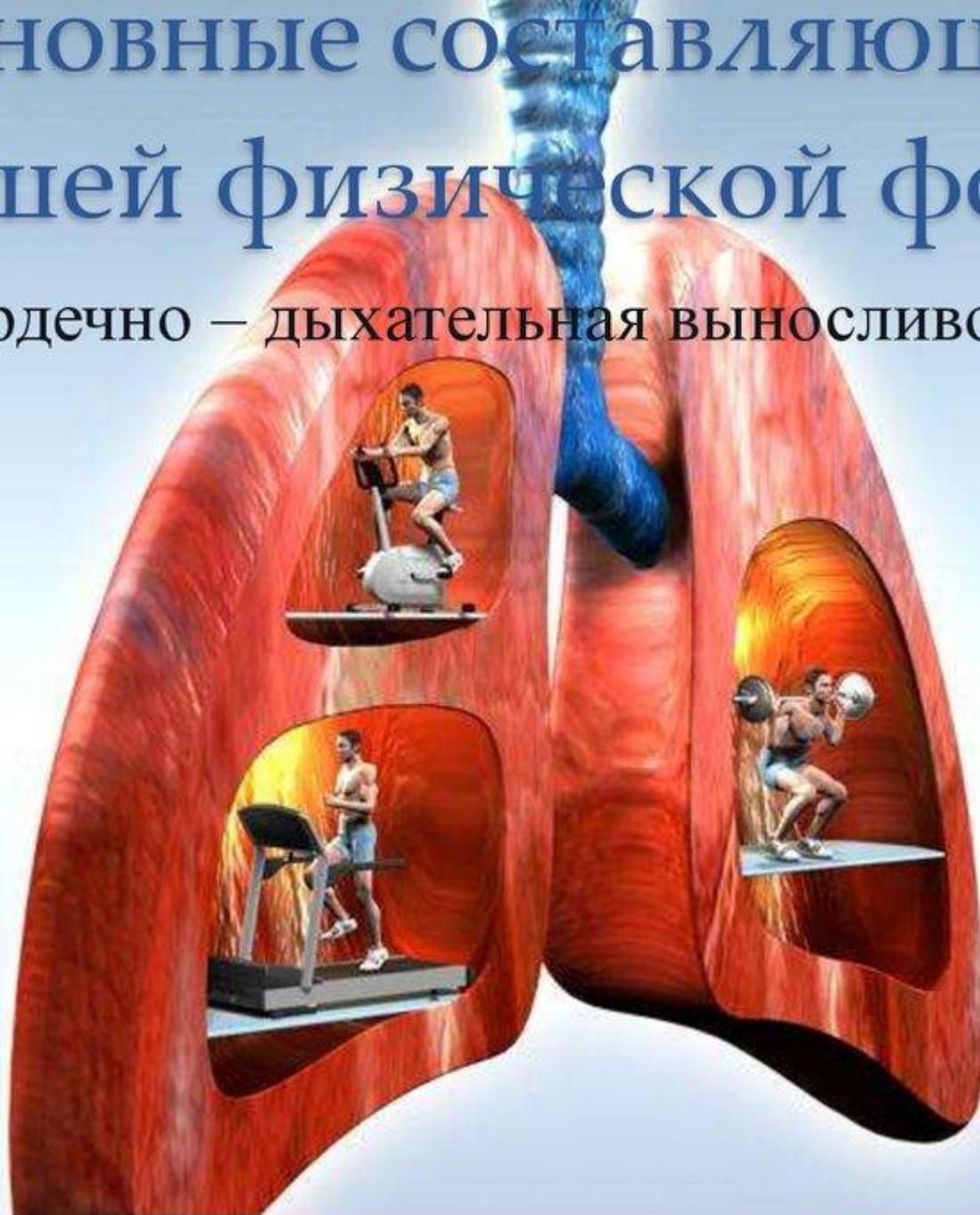


Каждый
день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

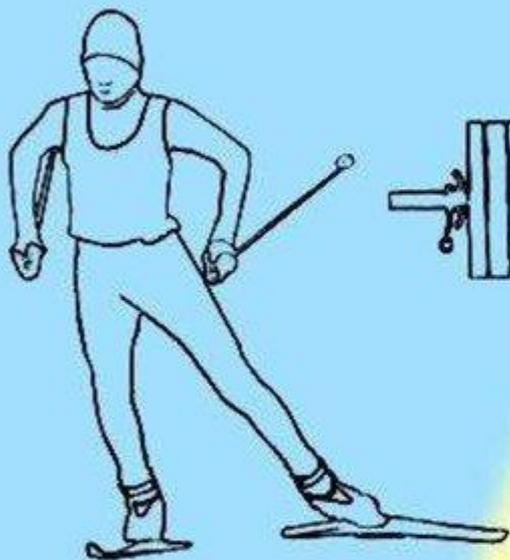
Основные составляющие хорошей физической формы:

Сердечно – дыхательная выносливость



Мышечная сила и выносливость

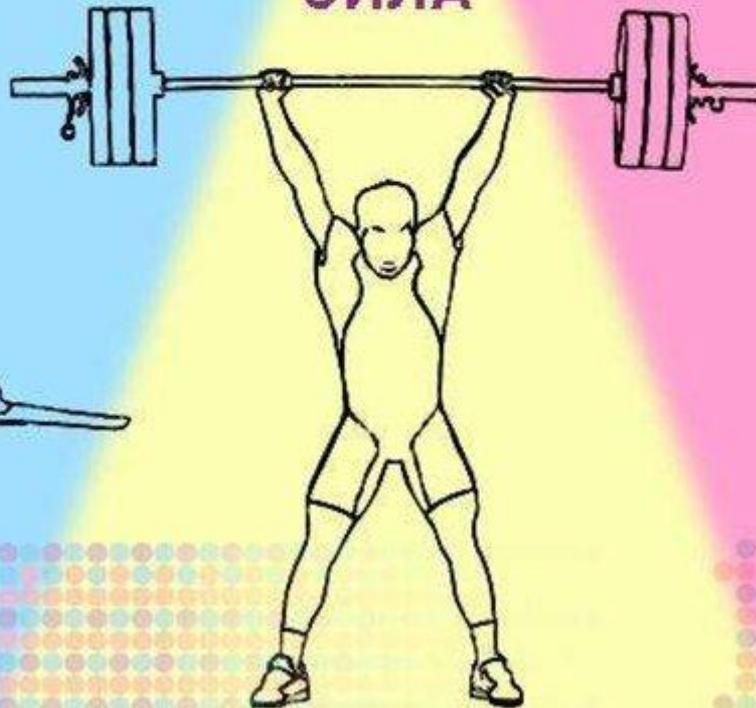
ВЫНОСЛИВОСТЬ



МЫШЕЧНАЯ МАССА



СИЛА



Скоростные качества, гибкость



Разнообразные формы двигательной активности

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой;
- физическая культура (занятия);
- физкультура на улице;
- пешие прогулки;
- динамические паузы;

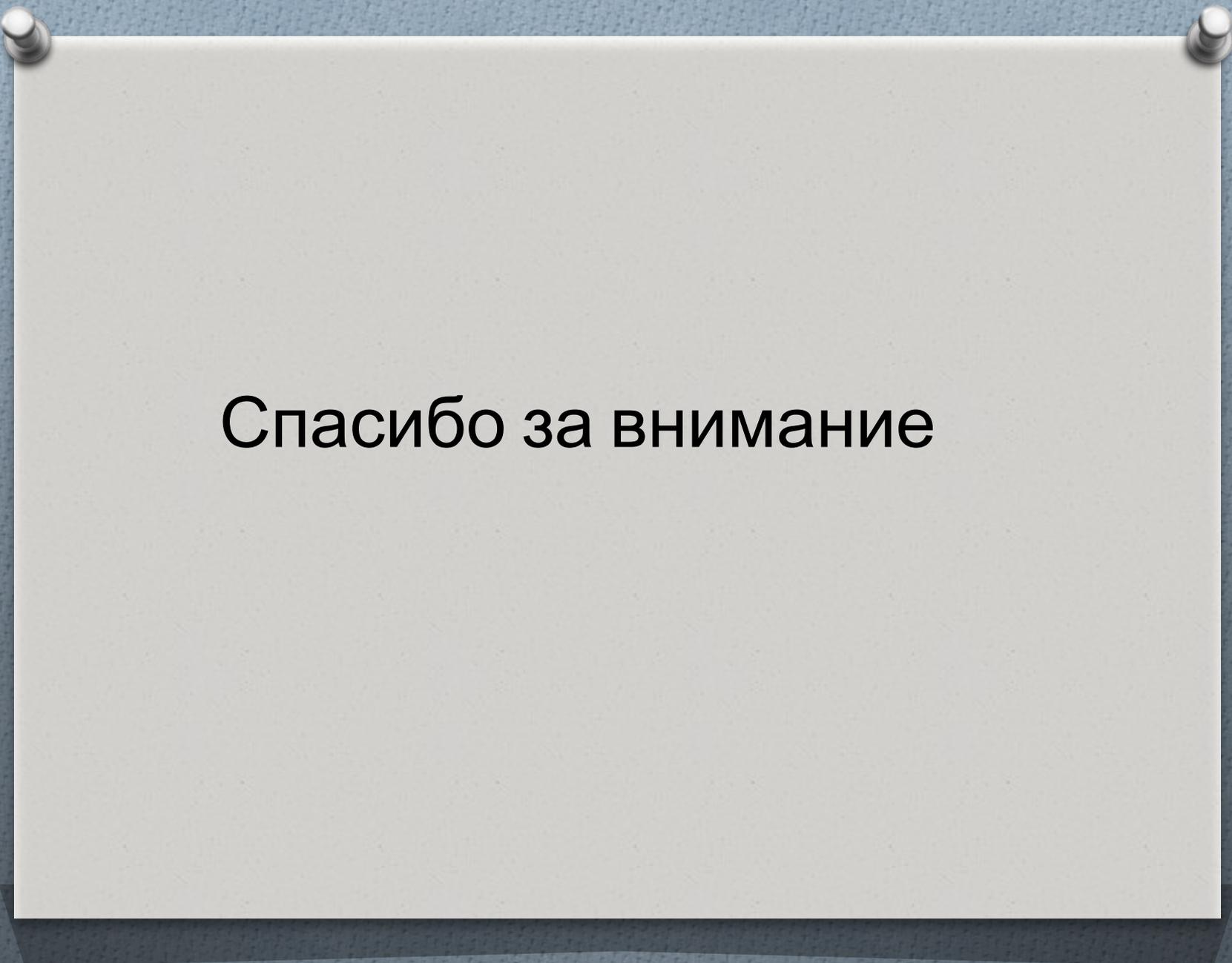


Вывод

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.



ОХРАНА ЖИЗНИ
И ЗДОРОВЬЯ



Спасибо за внимание