



**«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.

	<b>Верю</b>	<b>Не верю</b>
<b>Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.</b>		
<b>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.</b>		
<b>Здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% – от окружающей среды, на 10% – от развития медицины и на 50% – от образа жизни.</b>		
<b>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.</b>		
<b>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</b>		
<b>Физические упражнения и закаливание повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.</b>		
<b>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 .</b>		
<b>Физические упражнения и закаливание способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Они обладают сильным антистрессовым действием.</b>		

# 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.



- Что такое двигательная активность?
- Какое значение она имеет в жизни человека?
- Что такое гиподинамия?
- Чем она опасна для людей?
- Как преодолеть гиподинамию?
- Назовите основные виды двигательной активности, которые вы практикуете в своей жизни?

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, в результате 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 «жесткие». Начинать закаливание даже здоровому человеку лучше с «мягких» процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку.*

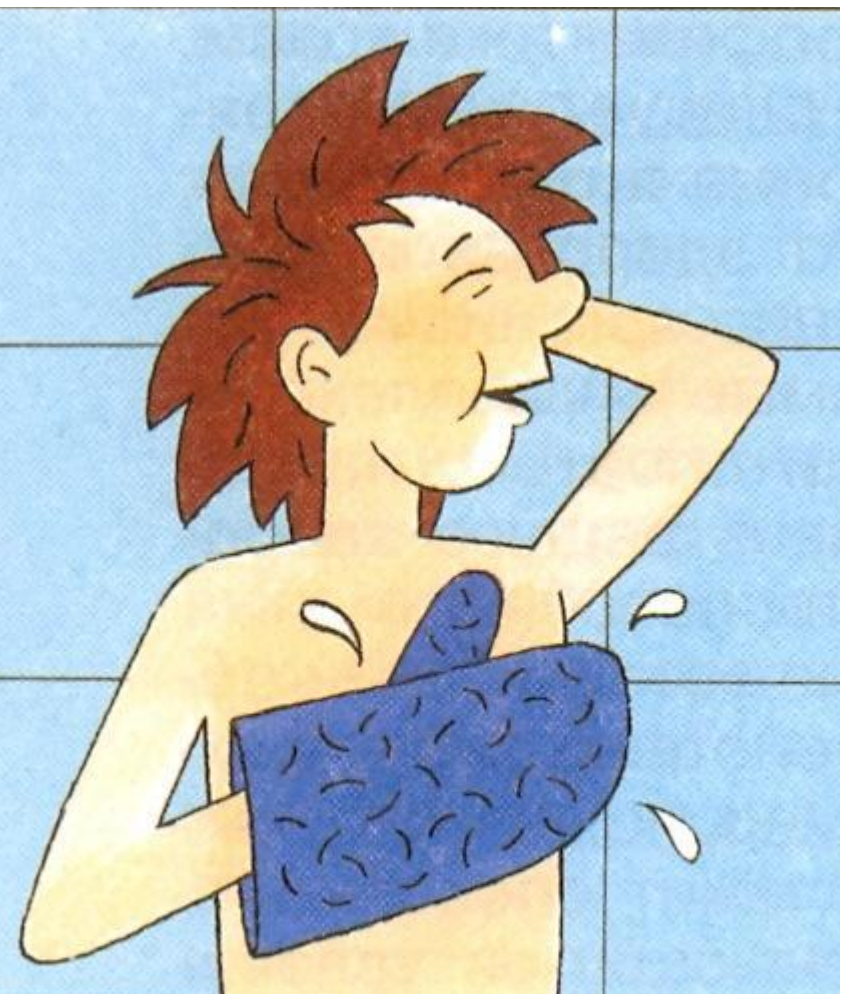
*К первой группе относятся:*

**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 поочередно 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!»