



Здоровый образ ЖИЗНИ

Выполнила Ганина Т.Б., учитель физической культуры МОУ ОШ № 3 имени Сергея Сниткина

г. Переславль-Залесский
2024 г.



Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления;
- повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы .

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения

Что такое здоровый образ жизни(зож)

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Компоненты здорового образа жизни



Какой должна быть утренняя гимнастика?

- В первую очередь *регулярной, систематичной*. Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Старайтесь как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной*. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- *Доступной*. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо и качественно его выполнить.



Правильное питание

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



Употреблять в пищу сырые растительные продукты

- ✦ Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



Рекомендации правильного питания



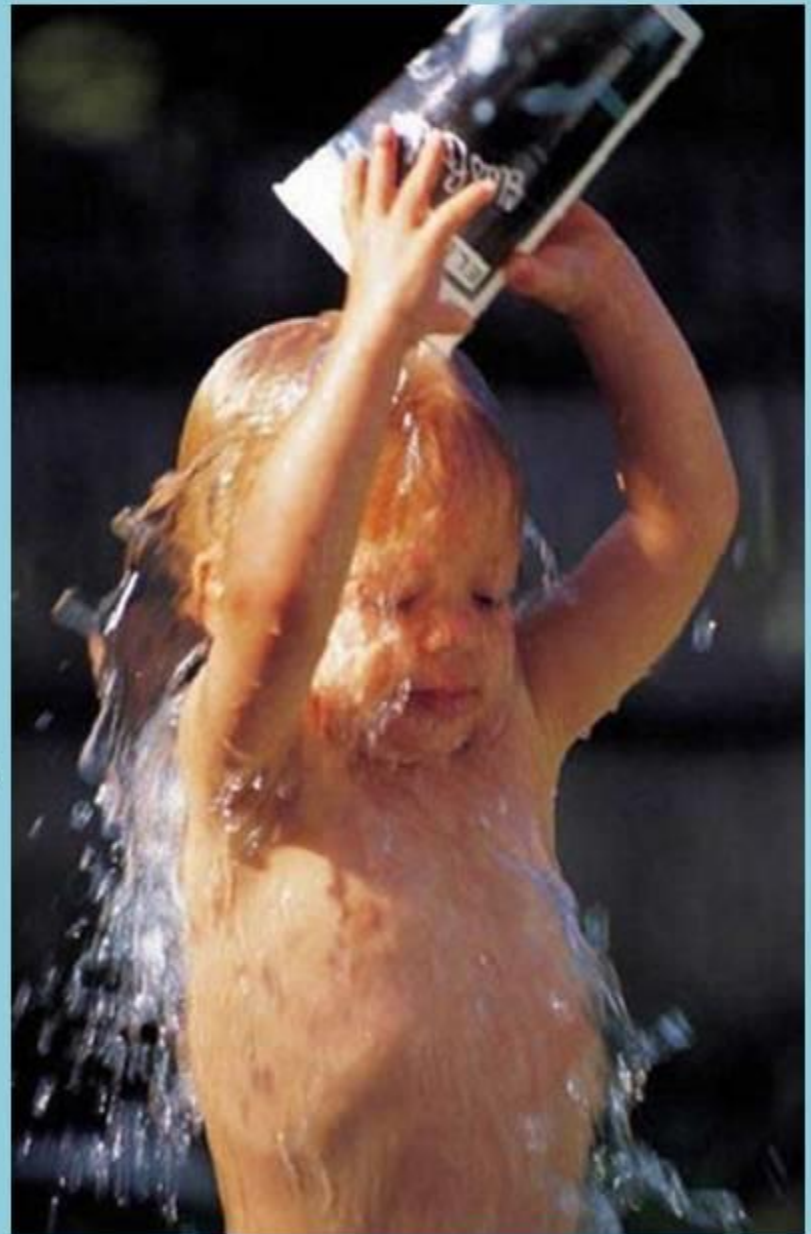
- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Закаливание организма

это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

В его основе лежит развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям жары и холода



Физическая активность.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупредить с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



**ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ
СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ
ПОНЕМНОГУ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.
ВАЖНО ВАРЬИРОВАТЬ
УПРАЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КАКОЙ-ТО
КОМПЛЕКС НЕ ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЯ, ПРОСТО
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕГО**

и попробуйте что -
нибудь другое. Можно
заниматься ходьбой,
бегом, аэробикой, йогой
- неважно, что именно
вы делаете, лишь бы
занимались спортом
ежедневно.



Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много.

4 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

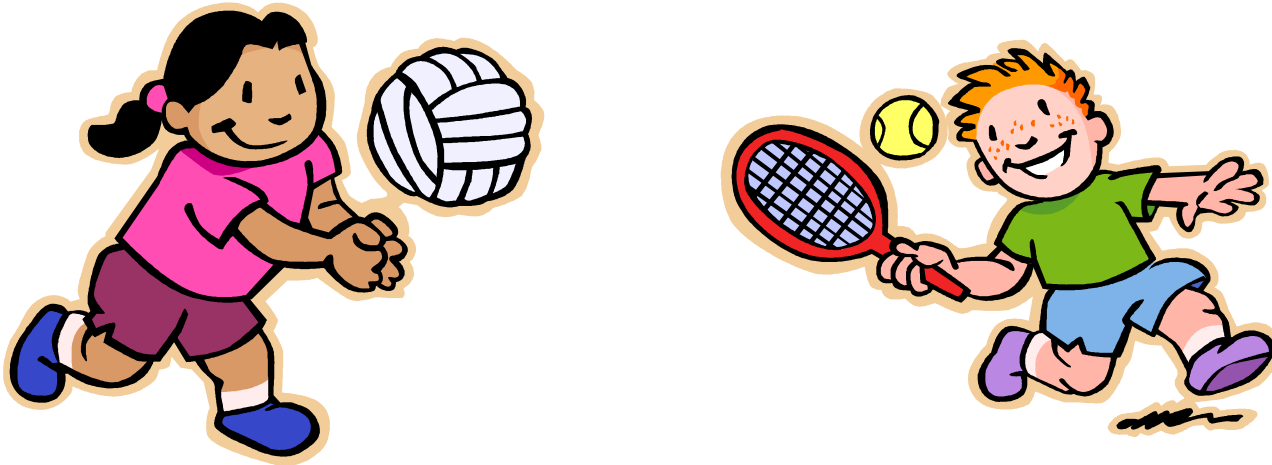
5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.



ИТАК,



В здоровом теле – здоровый дух.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!