

***Мы за здоровый образ жизни!
Мы за спорт!!!***

Автор проекта тренер-преподаватель
Паращевина Екатерина Сергеевна

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ) определила
здоровье как "состояние полного
физического и социального
благополучия, а не просто отсутствие
заболевания или физического
недостатка"**



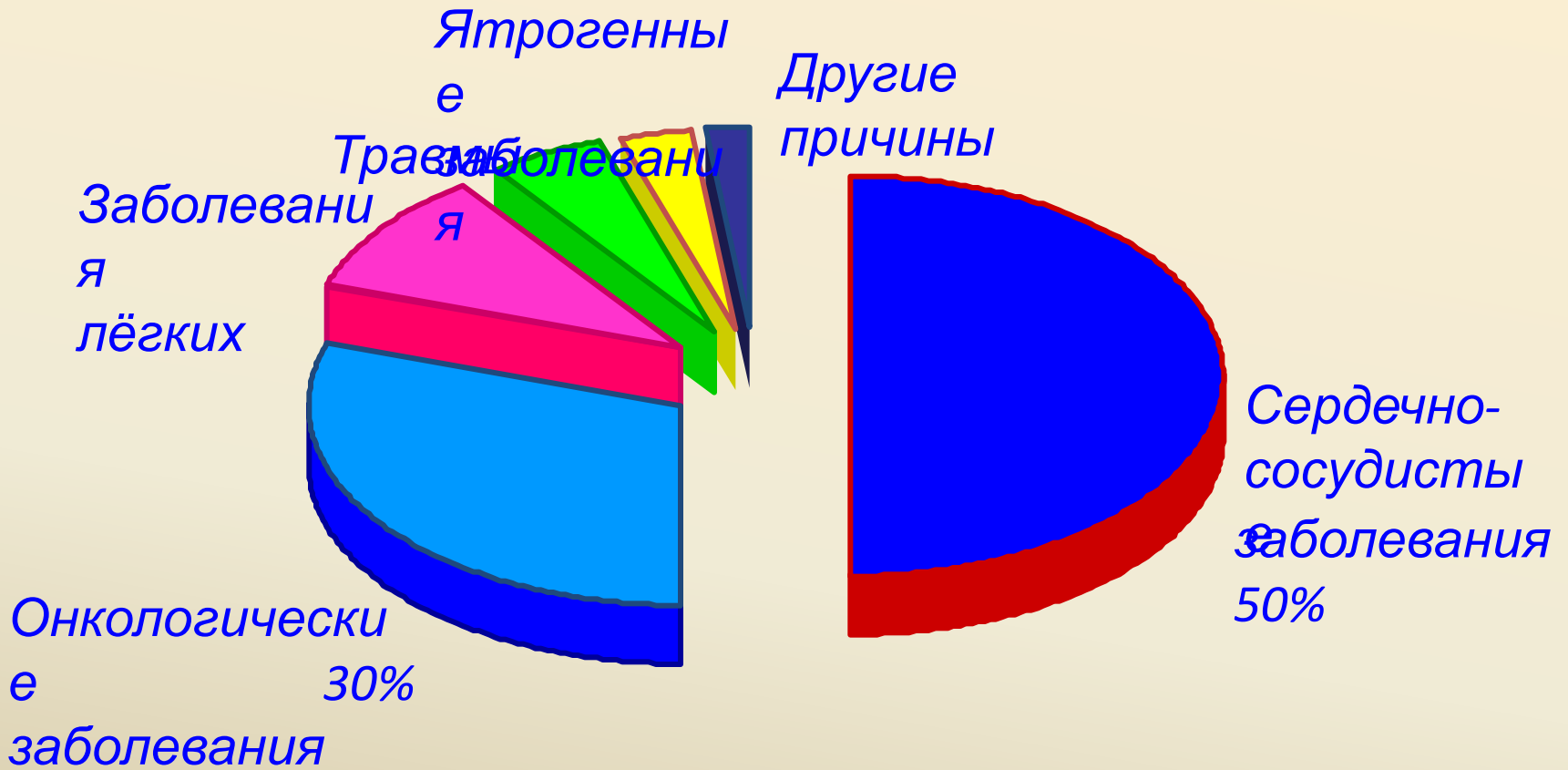
Факты, которые говорят сами за себя

- Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.
- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать около 20-30 тысяч шагов.
- По данным русских ученых 51 % детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы!
- По мнению специалистов медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше: это приводит к быстрому изнашиванию сердца.
- По статистике медиков на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Группа факторов, влияющих на наше здоровье



Причины смертности



Как быть здоровым?

•Здоровье

- Полноценное
- питание
 - Здоровый
 - Образ
 - жизни

•Физические

•движения

- Пополнять
- Недостающее
- здоровье
 - Постоянная
 - Творческая
 - деятельность

•отдых

- Восстанавливать
- Утраченное
- здоровье

**Какое же влияние
оказывает
физическая
культура
на наше
здоровье?
Давайте**



Слово «культура» от латинского cultura — возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание.



Именно наличие культуры отличает человека от животных.

**Основным средством физической культуры
в любом возрасте являются **физические
упражнения.****



Физические упражнения – это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.



Спорт направлен на достижение наивысших результатов в двигательной деятельности и развитие резервных возможностей организма.



Основная цель введения уроков физкультуры – сделать физическую культуру и спорт жизненной потребностью каждого человека на протяжении всей жизни.





Мороз и солнце, лес, лыжи и хорошее настроение – это все здорово, великолепно!

Памятка по формированию привычки к здоровому образу жизни

- **Вставай всегда в одно и то же время!**
- **Основательно умывай лицо, руки,
неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!**
- **Утром и вечером тщательно чисти зубы!**
- **Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе,
занимаясь спортом!**
- **Совершай длительные прогулки!**
- **Одевайся по погоде!**
- **Делай двигательные упражнения в перерывах
между выполнением домашних заданий!**
- **Не бойся физических нагрузок, помогая дома в хозяйственных
делах!**
- **Занимайся спортом, учись преодолеть трудности!**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, в общении с друзьями и просто в жизни.