


# **«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО КЛАД»**



**Студент 4 курса группы ФК-41  
по специальности Физическая культура  
Космачева Александра Андреевна.**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

- В последнее время мы стали забывать сохранять и поддерживать свое здоровье, хотя оно самое драгоценное для нас. Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя её развитию.
- Пассивный образ жизни приводит к возникновению различных недугов у взрослых людей. Погружаясь с головой в работу, домашние дела, уход за ребенком мы забываем про самих себя и каждый раз что бы уделить себе время мы откладываем на потом, а вовсе совсем забываем. Ведь на самом деле взрослому будет достаточно 20-30 мин., на то что бы выполнить небольшой комплекс упражнений, что бы поддержать себя в форме и укреплять свое здоровье. А так же может увеличить работоспособность.
- Можно даже подтянуть всю семью, ребенку это наоборот к лучшему, у ребенка уровень физического развития будет увеличиваться.

# ЗДОРОВЬЕ, ВАЖНО!

---

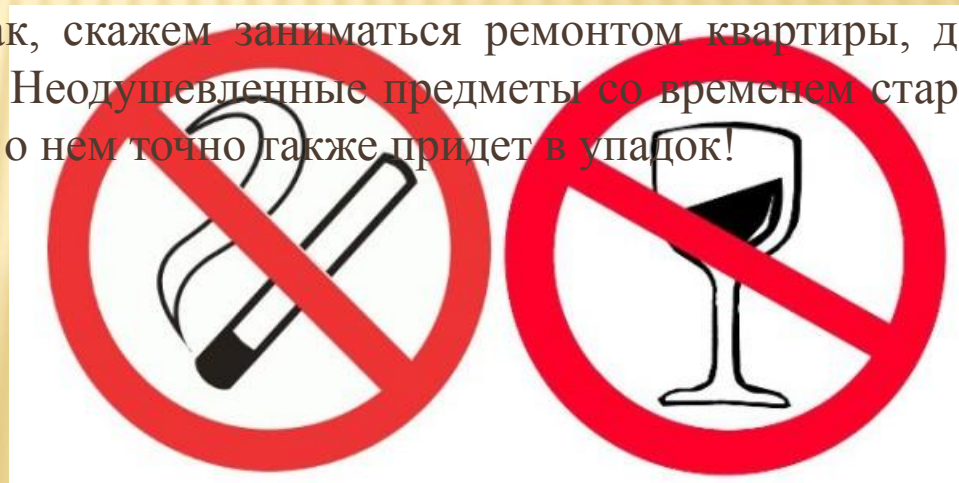
- ▣ *Здоровье человека* – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. Характеризуется отличным самочувствием человека – это субъективный критерий состояния полного здоровья. Индивидуальным здоровьем является: нормальные антропометрические показатели (рост, телосложение), анатомические характеристики (строение органов и систем), физиологические (работа органов и систем) и биохимические (кровяной состав и т.д.) показатели. Совокупность физических и моральных характеристик, которые развиваются при помощи систематических упражнений. Быть здоровым – это основной долг всех людей. Умеренные регулярные физические нагрузки постепенно укрепляют организм человека. Негативные эмоции ослабляют здоровье человека, отнимая энергию, нужную для полноценной жизнедеятельности организма. Человек заботиться о своем здоровье, держа под контролем свой гнев, злость и обиду.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- ❑ **Правило 1.** Научитесь правильно питаться. Пища должна быть безопасной, поэтому не употребляйте много полуфабрикатов с различными консервантами, красителями, эмульгаторами. Пища должна быть сбалансирована по содержанию Белков, Жиров и Углеводов. Она должна быть насыщена энергией, а это натуральные витамины, минералы, биологически активные вещества.
- ❑ **Правило 2.** Защитите свой организм от бездумного использования медикаментов. Многие лекарства настолько вредны для организма, что в странах Евросоюза сняты с производства уже много лет назад. У нас же свободно продаются в аптеках. Кто из пожилых людей не пользуется корвалолом. Покупают по пять пузырьков. А в Финляндии Вас могут привлечь к уголовной ответственности, если обнаружат при досмотре багажа этот препарат.



- ▣ **Правило 3.** Избавляйтесь во-время от вредных привычек, чтобы не впасть в стойкую зависимость от них. Курение, наркомания, алкоголизм – это ужасно. Но есть и другие, менее опасные вредные привычки. Но от этого легче не становится. Все, что чересчур в Вашей жизни, отнимает у Вас энергию, нарушает психологическое и физическое состояние. Кого-то не оторвать от телевизора, от компьютерных игр! Кто-то страдает ожорством. А привычка спать на животе! Тоже плохо, потому, что голова при этом расположена под углом 45 градусов. Это ведет к нарушению мозгового кровообращения.
- ▣ **Правило 4.** Никогда не ссылайтесь на наследственность, если у Вас развилась гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, остеохондроз, ожирение, онкология. Это не наследственность, а неправильный образ жизни. Недаром все эти заболевания называют болезнями цивилизации. А у нас так принято считать: раз у мамы с папой был инфаркт или инсульт, значит ничего удивительного нет в том, что у 40 летнего сына тоже развился инсульт. После 30 лет поддерживать свое здоровье также необходимо, как, скажем заниматься ремонтом квартиры, дачи, менять средство передвижения. Неодушевленные предметы со временем стареют. Вот и наше здоровье без заботы о нем точно также придет в упадок!



- ▣ **Правило 5.** Как можно больше двигайтесь. Это улучшает кровообращение, повышает обмен веществ в тканях, улучшает фигуру. Важно, чтобы Ваши занятия были регулярными и приносили Вам удовольствие. Поэтому выберете себе физические нагрузки по вкусу: аэробику, йогу, калланетику, танец живота. В общем, что хотите. Только не вниз головой целый день на грядках. Это будет «патологическая двигательная активность».



# НАЧИНАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ

## 1. Упражнение Скрепка.

- Лягте на спину, на твёрдую поверхность или на специальный тренировочный коврик. Руки и ноги должны быть вытянуты и немного приподняты над полом. Это и есть исходное положение. Упражнения для похудения в домашних условиях. После начинайте одновременно поднимать корпус и ноги вверх. В идеале нужно стараться достать пальцами рук кончиков пальцев на ногах. Это упражнение следует выполнять неспеша. Достаточно будет повторить упражнение 8-10 раз.





## 2. Упражнение для мышц живота.

Эффективно действует классическое упражнение по прокачке мышц живота. Для его выполнения лягте на спину. Руки сложите за голову. Поднимайте корпус вверх по направлению к коленям. Упражнения для похудения в домашних условиях. Для большей эффективности лучше делать по несколько.

## 3. Приседания.

Тренировка силы имеет важное значение. Чем выше ваша мышечная подготовка, тем скорее вы набираете спортивную форму и интенсивнее проходит процесс сжигания лишних калорий. Приседания – отличный пример. Внимание! При неправильном выполнении упражнение полностью теряет эффективность. Ступни должны быть на ширине плеч, пятки не отрываются от пола, спина – прямая. При выполнении колени должны как можно дольше находиться над лодыжками. Упражнение особенно полезно для людей, страдающих болями в коленных суставах.





#### 4. Прогибание в пояснице лежа.

Лежа на полу лицом вниз, руки расположите на поясе. Закрепите ступни ног или попросите товарища придержать их (в дальнейшем это не потребуется). Как можно выше поднимите туловище назад, делая вдох. Постарайтесь немного задержаться в верхнем положении. Обязательно медленно опуститесь назад, делая выдох. Усложните упражнение, делая его упершись бедрами на скамейку или табуретку, а руки расположите за головой.



#### 5. Упор присев, упор лежа.

Из положения стоя, примите упор присев. Другими словами присядьте и упритесь руками в пол. Затем резко выбросив ноги назад, на носки, примите упор лежа. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Не задерживайте дыхание, согласуя его с ритмом движений. Упражнение делается в течение одной минуты на скорость. Цель – 20 раз за минуту. Упражнением развивает все основные группы мышц и доступен всем.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

---

- Родители должны проявлять постоянную заботу о здоровье ведь именно на вас смотрит и равняется ваш ребенок. В процессе систематических занятий физическими упражнениями совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества. Мероприятия организованные совместно с родителями в планомерном физическом воспитании детей систематические занятия с разнообразными физическими упражнениями сочетают с правильным режимом учебы и отдыха и качественными санитарно-гигиеническими условиями жизни, воспитываю гражданскую ответственность и веду работу по профилактике асоциальных проявлений. В настоящее время в обществе стоит проблема, дети не хотят ходить на уроки физкультуры и заниматься спортом, поэтому я, как учитель физической культуры заинтересовываю вас родители, ведь смотря на то как вы занимаетесь и вообще относитесь к физической культуре.
- В напомнимании о поддержания себя в хорошей форме были сделаны буклеты, которые помогут родителям выполнять все необходимые упражнения.

---

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**