



Физическая культура и здоровый образ жизни

ВВЕДЕНИЕ

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. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни включает следующие элементы

закаливание

личная гигиена

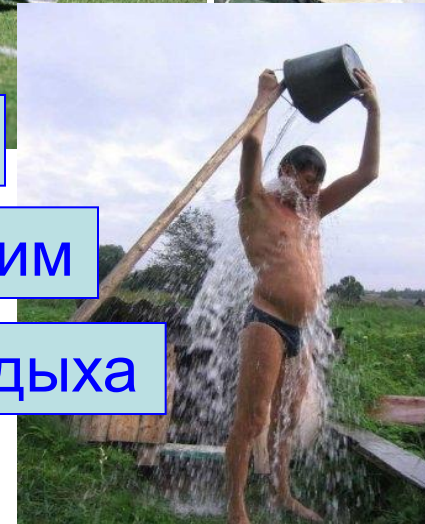
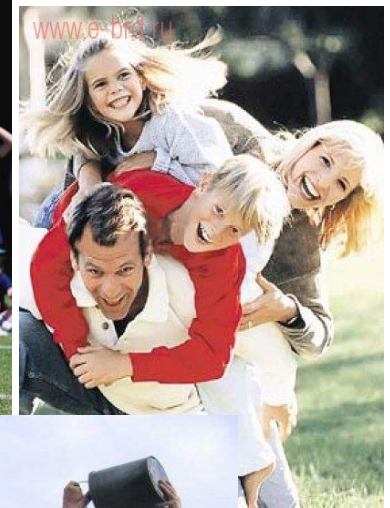
плодотворный труд

рациональное питание

искоренение вредных привычек

оптимальный двигательный режим

рациональный режим труда и отдыха





Основные качества физического развития человека

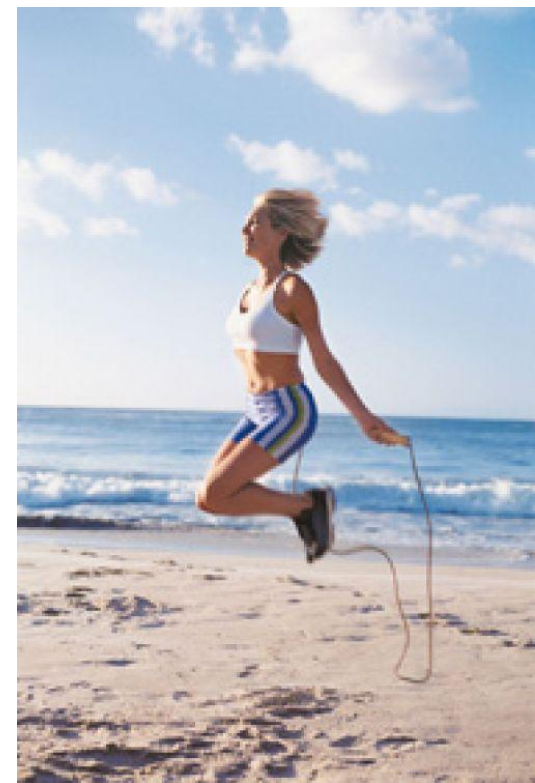
Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.



Физические упражнения

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений.

Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.



Для чего нужно заниматься физическими упражнениями и спортом?

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше.



Улучшение физической ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



Физические упражнения

нагрузка

Активизация деятельности
Всех органов и систем

ответн
ая
реакци
я

ответн
ая
реакци
я

1. Расход энергии
2. Повышение подвижности нервных процессов
3. Укрепление мышечной и костно-связочной систем

Улучшается физическая
подготовленность

таким образом

У вас хорошее
настроение

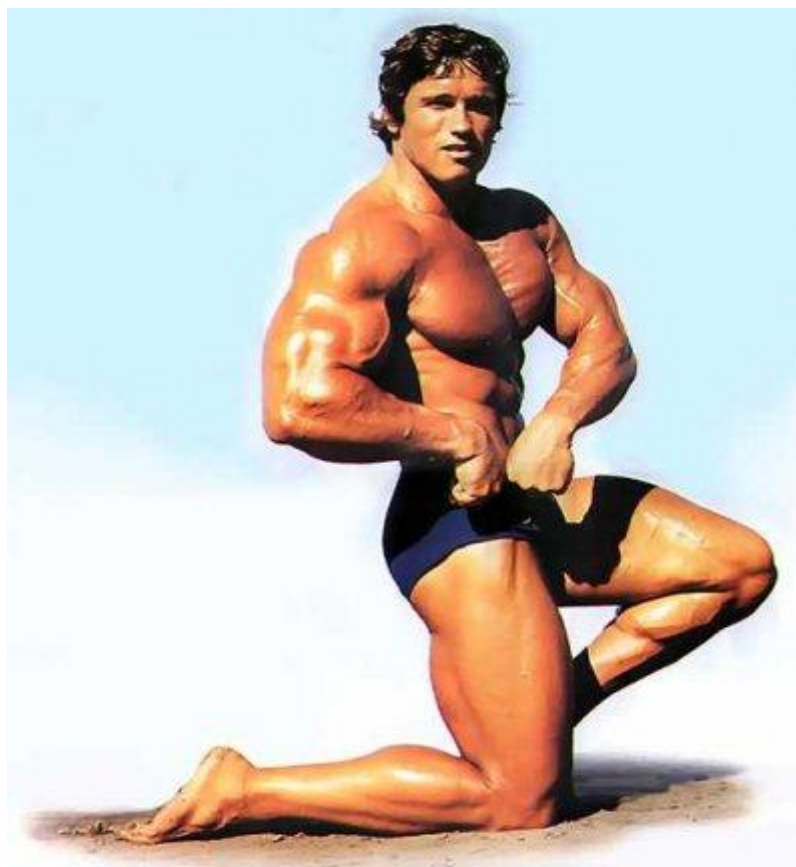
*Бывшие ранее
недоступные
результаты в разных
видах
становятся нормой*

Желание заниматься

*Достигается такое
состояние
организма, когда нагрузки
переносятся легко*

Приподнятое настроение
и хороший сон

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.



Твое здоровье в твоих руках

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь

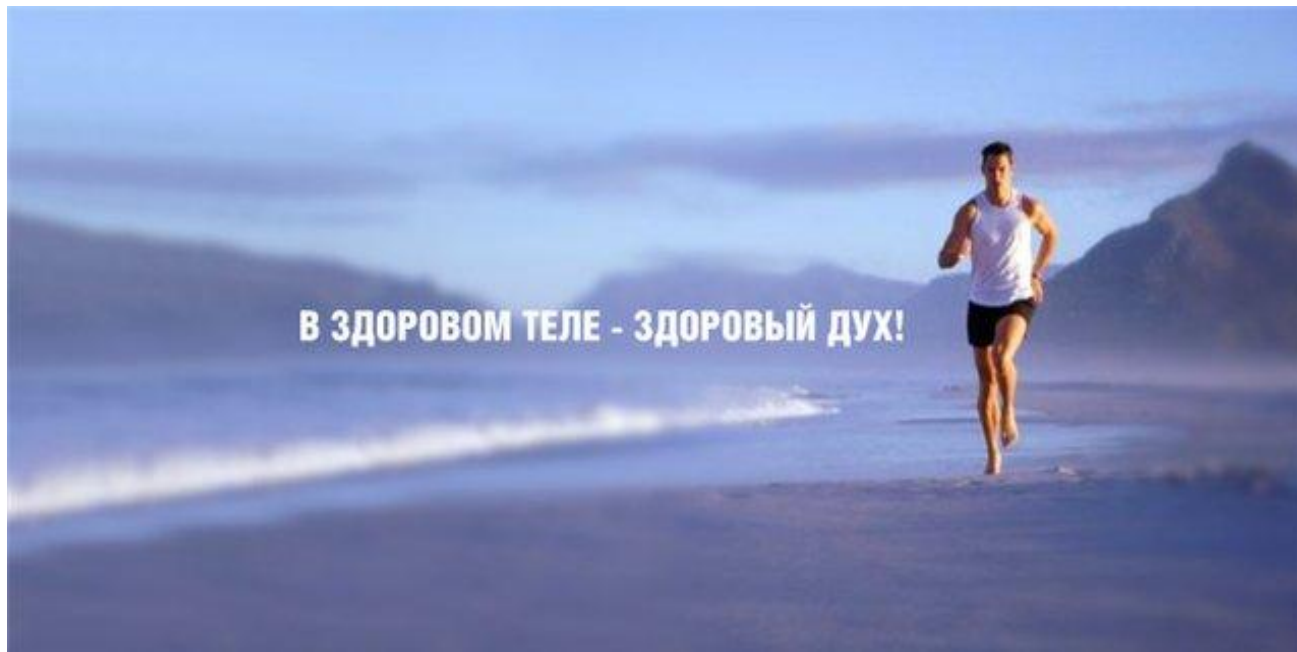


ЗАПОМНИ

Если не бегаешь пока здоров,
побежишь когда заболеешь



Спасибо за внимание
Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!