

Здоровый образ жизни.



Виды вредных привычек.

- «Здоровый образ жизни»? В первую очередь, **здоровый образ жизни - это:** отказ от наших вредных привычек. Именно они, сильно мешают нашему организму выполнять свою основную задачу: выживать и сохранять здоровье и работоспособность, в самых неблагоприятных экологических условиях. Самые, несомненно, вредные из наших привычек, это курение и злоупотребление спиртными напитками. Понятно, что курение и злоупотребление спиртным не совместимы со здоровым образом жизни. Следующая вредная привычка – это обжорство, или привычка к перееданию.

Привычка.

- Еще одна наша вредная привычка, это привычка к малоподвижному образу жизни. Гиподинамия – болезнь цивилизации. Мы мало двигаемся. От этого страдают все наши органы и весь наш организм в целом. Мы передвигаемся на машине. Сидим на работе. Лежим дома на диване, придя с работы. Только движение и работа всех наших мышц дает возможность нашей крови нормально циркулировать по нашему организму. Движение нормализует кровообращение в самых мелких капиллярах. Нормальная циркуляция крови, совместно со здоровым питанием, очищает стенки наших сосудов от излишнего холестерина. Физическая нагрузка необходима нашему сердцу. Физические упражнения тренируют сердечную мышцу и, тем самым, предохраняют нас от инфарктов и инсультов.



Польза спорта.

- Здоровый образ жизни – это движение и физические нагрузки. Нагрузка на наши мышцы и кости (вместе со здоровым питанием), предохраняет нас от «болезни старости» - остеопороза. Благодаря двигательной активности, нормализуется обмен веществ в нашем организме. Это, в свою очередь, благоприятно сказывается на работе всех наших органов. Утренняя гимнастика, позволяет размять все суставы и активизировать кровообращение. Это дает нам заряд бодрости на весь день. Не зря ее называют зарядкой.



Полезные советы.

- Очень полезны пешеходные прогулки на свежем воздухе (в ближайшем лесном массиве). Не могу не сказать, о благотворном влиянии физической активности на нашу дыхательную систему. При занятиях спортом, объем легких увеличивается, а пульс в спокойном состоянии снижается. Спортсмены и оперные певцы не болеют туберкулезом, у них не бывает рака легких. Здоровый образ жизни без физической активности невозможен.





Как начать здоровый образ жизни?

- больше двигаться, заниматься физкультурой и спортом;
- ответственно относиться к своему питанию (стараться включать в свой рацион только полезные продукты)
- не перегружать свой желудок большими объемами пищи (лучше всего есть, только, когда очень хочется)
- Избавиться от вредных привычек.

Виды тренировок.

- **Спортивная подготовка .**
- **Специальная физическая подготовка.**
- **Общая физическая подготовка (ОФП) .**



Вывод.

- Вести здоровый образ жизни, это совсем не сложно. Здоровый образ жизни – это бесплатная возможность долго оставаться молодым и красивым. Здоровый образ жизни – это здоровье и долголетие, активность и бодрость до самой глубокой старости.