

# Роль физической культуры и формирование ЗОЖ



“ Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым ”

Жан Жак Руссо

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья.

Особенно остро стоит вопрос укрепления здоровья и улучшения показателей физической подготовки у подрастающего поколения (дошкольники, учащиеся, студенты). С каждым годом, согласно официальной статистике, возрастает число молодых людей, подверженных вредным привычкам (курение, употребление алкоголя, наркозависимость, т. П).

Главным и обязательным компонентом ЗОЖ является систематическое получение человеком физических нагрузок, в первую очередь, благодаря занятиям физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Важно соблюсти четыре критерия. Школьники должны **правильно питаться, проявлять физическую активность, соблюдать режим дня и отказаться от вредных привычек**. Следуя этим рекомендациям, можно сохранять отличное самочувствие долгие годы.

### Пути внедрения здорового образа жизни:

- - **учебные занятия**
- - **занятия в секциях, в группах общей физической подготовки, лечебная физкультура**
- - **физические упражнения в режиме дня**
- - **массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия**

□ **Факторы, составляющие здоровый образ жизни:** достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и естественно, закаливающие процедуры.

□ Одним из важнейших факторов является **плодотворная работа**. Без труда невозможно само существование человека. Благодаря работе человек чувствует себя полноценным членом общества. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Обязательно следует правильно организовать свое рабочее место.

□ Невозможен здоровый образ жизни без **хорошего сна**. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну.

□ **Занятия физкультурой** не только укрепят Ваш организм сегодня, но и помогут Вам достойно встретить старость, не одряхлеть до поры до времени. Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Рано стареют. Организм у такого человека зашлакован, внутренние органы его жесткие, они плохо омываются кровью, сосуды стали похожи на пластиковые трубки.

□ Чрезвычайно важно нормализовать свой **рацион**. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн (!) булочек и хлеба. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет! В основной своей массе мы едим вредные продукты.

□ Среди обязательных составляющих здорового образа жизни - **отказ от курения и распития спиртных напитков**. Миллионы людей умирают от сердечнососудистых заболеваний, вызванных курением. Миллионы молодых людей умирают от наркотиков. А сколько мучаются от онкологических заболеваний, спровоцированных курением!

□ **Закаливание**. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже.



## Роль физической культуры в формировании ЗОЖа.

- По мнению философа И.М.Быховской, ФК может стать элементом образа жизни людей, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознается обществом и индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера (1993)
- Физическая культура способствует достижению и сохранению **крепкого здоровья, высокой и устойчивой работоспособности**, помогает формированию и соблюдению рационально организованного **режима трудовой и бытовой деятельности**, обеспечивает необходимую и достаточную **двигательную активность**, а также **активный отдых**.
- Занятия ФК обеспечивают формирование, развитие и закрепление **жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения**.



Рациональное  
Питание



1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



# Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и  
занятия спортом



Правильный  
Режим труда и отдыха



Спасибо за просмотр