

# Движение и здоровье

Выполнила: Зозуля А.М.

# Что такое здоровье?

Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков



# Здоровье – основа жизни



# Твоё здоровье в твоих руках

## Слагаемые здорового образа жизни:

- ❖ Режим дня;
- ❖ Гигиена
- ❖ Рациональное питание, закаливание
- ❖ Чередование труда и отдыха
- ❖ Занятия физическими упражнениями и спортом



# Движение и здоровье

\* Жизнь и движение - одно целое, неотделимое, обязательное свойство всего живого, одно из важнейших условий существования. Без движения жизни нет и не может быть.

# Движение и физические упражнения

- ❖ Оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие на организм;
- ❖ Повышает мышечную силу;
- ❖ Стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы;
- ❖ Улучшают внешний вид.



Движение — это признак полноценной жизни и деятельности человека в любом возрасте.



**«Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным - бегай».**

- ❖ По данным НИИ, количество здоровых детей снизилось в 3 раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от 3 до 17 лет ежегодно увеличивается на 4-5 %.
- ❖ Здоровыми можно назвать всего лишь 10% от общего количества учеников, а остальные 90 % имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.





- ❖ Современное общество впервые в своей истории столкнулось с кардинальным изменением характера двигательной активности: практически все виды деятельности ребёнка ( учёба, развлечения, хобби, общение, передвижения) не связаны с движением





Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

К. Ж. Тиссо

Будьте здоровы!