

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЛЕГКО!

Тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ №2»
Паращук Екатерина Валерьевна



*Здоровье – это лучшее богатство,
которое есть у нас!*

Гиппократ

Образ жизни современного человека малоподвижен, поскольку большинство профессий предполагают сидячую работу. В результате организм не испытывает постоянную необходимую нагрузку и становится всё менее подвижным, от чего страдает весь организм.

Полезьа режима дня

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления.





Необходимость рационального питания

Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию.

Здоровое питание – понятие очень обширное, однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

- ✓ Ограничение животных жиров;
- ✓ Рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса;
- ✓ Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- ✓ Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов (сладости, сдоба, газировка, фаст-фуд и пр.);
- ✓ Переход на дробное питание;
- ✓ Исключение позднего ужина;
- ✓ Оптимальный питьевой режим;

Пища должна содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины.





Активный образ жизни

- ❖ Разумная пропаганда здорового образа жизни включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом сократили его двигательную функцию.
- ❖ Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать товары и продукты, не покидая дома. Однако для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо.
- ❖ Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день.
- ❖ Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека.
- ❖ Какой именно разновидностью физической активности заниматься -каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом и возможностями.



Спорт – залог здоровья

- ❖ **Регулярные физические нагрузки** – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте. Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами.
- ❖ Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее.
- ❖ Умеренные физические нагрузки существенно снижают риск заболеть варикозным расширением вен – кровь, циркулируя по всему организму, омывает все органы и мельчайшие сосуды, доставляя по всему телу кислород и полезные вещества и делая кровеносную систему более стойкой, а сосуды – более эластичными.
- ❖ Регулярный спорт воспитывает силу воли. Дисциплинируя свое тело, человек изгоняет из своей души лень, ведь только сильные духом способны победить свои вредные привычки.
- ❖ Однако, отмечая несомненную пользу занятий спортом для здоровья, следует отметить, что все вышесказанное больше частью относится к любительскому спорту. Занимаясь профессионально тяжелыми видами спорта, человек чаще, наоборот, подрывает свое здоровье – чрезмерные физические нагрузки не проходят бесследно, к тому же многие органы и суставы изнашиваются у профессиональных спортсменов раньше времени.



Виды спорта, полезные для здоровья

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.

Сюда можно отнести:

- ✓ фитнес,
- ✓ пилатес,
- ✓ аэробика,
- ✓ йога.



Данные виды физической нагрузки хороши тем, что в том или ином виде подходят практически всем без исключения: подобрать комплекс упражнений можно как для ребенка, так и для пожилого человека, при этом учитывая особенности каждой возрастной категории.

Многие доктора считают, что самый полезный вид спорта – плавание. И с этим трудно не согласиться. Помимо увеличения общей выносливости, занятия плаванием положительно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы.



Правила занятий спортом для укрепления здоровья

Принимая решения заняться спортом, следует учитывать факторы: возраст, наличие хронических заболеваний, степень физической подготовки, количество времени, которое планируется затрачивать на тренировки и многое другое.

Среди главных правил для эффективных тренировок можно выделить следующие:

- ✓ постановка четкой цели;
- ✓ регулярность;
- ✓ терпение;
- ✓ отсутствие противопоказаний для занятий.

Если целью является избавление от лишнего веса, тренировки должны быть длительными и частыми, однако длительность следует наращивать постепенно. Для поддержания хорошей физической формы и общего оздоровительного действия на организм будет достаточно и двух тренировок в неделю средней интенсивности. При условии, регулярных занятий.

Возраст также имеет значение:

- ❖ В 20-30 лет целесообразны силовые тренировки, упражнения на гибкость и разработку суставов, координацию. Танцы, аэробика, фитнес, бокс – молодежь с легкостью найдет себе занятие по душе.
- ❖ К 40 годам следует задуматься о здоровье спины, поэтому йога и пилатес станут наилучшим выбором.
- ❖ После 50 лет можно порекомендовать ходьбу и аккуратные равномерные нагрузки в зале.





Полезные советы

- ❖ Каждое утро начинайте с зарядки. Физическая нагрузка позволяет активизировать работу лимфатической системы, которая отвечает за выведение токсинов из организма.
- ❖ Планируйте свое питание так, чтобы потреблять как можно больше полезных веществ. Зимой и весной, когда нет сезонных фруктов и овощей, пропивайте комплекс витаминов.
- ❖ Практикуйте закаливание, которое уберезет вас от простудных заболеваний и укрепит нервную систему. Начинайте с умывания прохладной водой, постепенно переходя к обтиранию и обливанию.
- ❖ Обязательно употребляйте белок, который содержится в мясе, рыбе, молочных и злаковых продуктах. Именно это вещество отвечает за формирование иммунной системы.
- ❖ Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкоголь разрушают иммунную систему. Тем не менее умеренное количество качественного спиртного, например на праздник, вам не навредит.
- ❖ Ежедневно 7-8 часов должно отводиться сну, чтобы полностью восстановить силы организма для дальнейшей плодотворной работы. А вот спать слишком долго также не стоит.
- ❖ Не забывайте о гигиене. Мойте руки перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест - это обязательно.



**Правила
здорового
образа жизни**



Подводя итоги:

Для обеспечения бесперебойного функционирования всех систем организма, а также хорошего самочувствия необходимо следовать принципам здорового образа жизни. Чтобы стать на этот путь, понадобятся серьезные усилия воли. Тем не менее через некоторое время это станет привычкой, и правила ЗОЖ будут выполняться на автоматическом уровне.

Вы будете работать продуктивно и выглядеть более молодо.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ