



Физическая активность - залог сохранения Вашего здоровья



Конкурс на лучший рисунок среди учащихся школ Ленинградской области

«Наше будущее – здоровое поколение»



Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!

ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



«Движение является главным элементом жизни нашего организма»

М.П. Кончаловский

Сидячий, малоподвижный образ жизни вреден организму



**В ДВИЖЕНИИ
- ЖИЗНЬ**



Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие

Аристотель

Низкая двигательная активность является причиной многих хронических заболеваний

Заболеваний сердечно-
сосудистой системы



ожирения

Сахарного диабета



Заболеваний опорно-
двигательного
аппарата



Виды физической активности



Физическая активность – движение, сопровождающееся расходом энергии

Вид физической активности	Количество калорий, сгорающих за 20 мин. занятий
Ходьба (в обычном темпе)	80-140
Подъем на лестницу	100-200
Бальные танцы	50-100
Уборка листьев граблями	60-100
Работа в саду	100-180
Уборка дома	100-200
Велосипедная прогулка (со скоростью 5,5 миль в час)	120-125
Подъем на лестницу	100-200

Два типа двигательной активности

**Двигательная
активность на работе**



**Двигательная
активность в часы досуга**



физическая активность и организм

- Снижается артериальное давление;
- Снижается холестерин;
- Стимулируются защитные силы организма;
- Стимулируется умственная деятельность;
- Улучшается сон;
- Уменьшается раздражительность и беспокойство;
- Способствует снижению веса;
- Улучшается внешний вид;
- Повышается самооценка и работоспособность.



Нужно ли дозировать физическую активность?

- * У молодых, практически здоровых контроль необходим только при высокой физической активности – занятие спортом.**
- * У лиц среднего и пожилого возраста, при наличии хронических заболеваний необходимо дозирование физической активности под контролем врача.**
- * Индивидуально подобранная программа физической активности (план мероприятий по здоровому образу жизни) - безопасна и доставляет удовольствие.**
- * Необходимо помнить, вредные привычки – снижают возможности физической активности!**
- * Допинг при физической активности снижает резервные возможности организма!**

Как контролировать уровень физической нагрузки?

Контроль осуществляется по частоте пульса. Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту.

После физической нагрузки допускается учащение пульса на 50% от исходного



Чтобы повысить физическую активность

Нужно:

- отказаться по возможности от общественного транспорта и лифта, ходить пешком;
- заниматься утренней гимнастикой;
- начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой (фитнес, плавание, велосипед, лыжи и т.д.);
- заниматься физическим трудом;
- играть в подвижные игры (волейбол, футбол, теннис и т. д.).



Основные правила тренировок

1. Постепенное наращивание силы и длительности тренировок;
2. Регулярность занятий;
3. Контроль уровня нагрузок.



Физическая активность



все **ПОБЕДЫ**
начинаются с
ПОБЕДЫ над
САМИМ СОБОЙ!

Будьте здоровы!

Желез Вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие!

С.Я.Маршак

