

**«Организация и проведение
индивидуального, коллективного, семейного
отдыха и участия в массовых спортивных
соревнованиях, ведение ЗОЖ»**

**Выполнила
Студентка 3 курса
Аделова Алина
Фарм-0-17/1**

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ - задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗОЖ?

Создание условий для развития здоровья:

- рациональное питание
- двигательная активность
- рациональное использование вне рабочего времени, организация досуга
- рациональное отношение к здоровью
- характер межличностных отношений

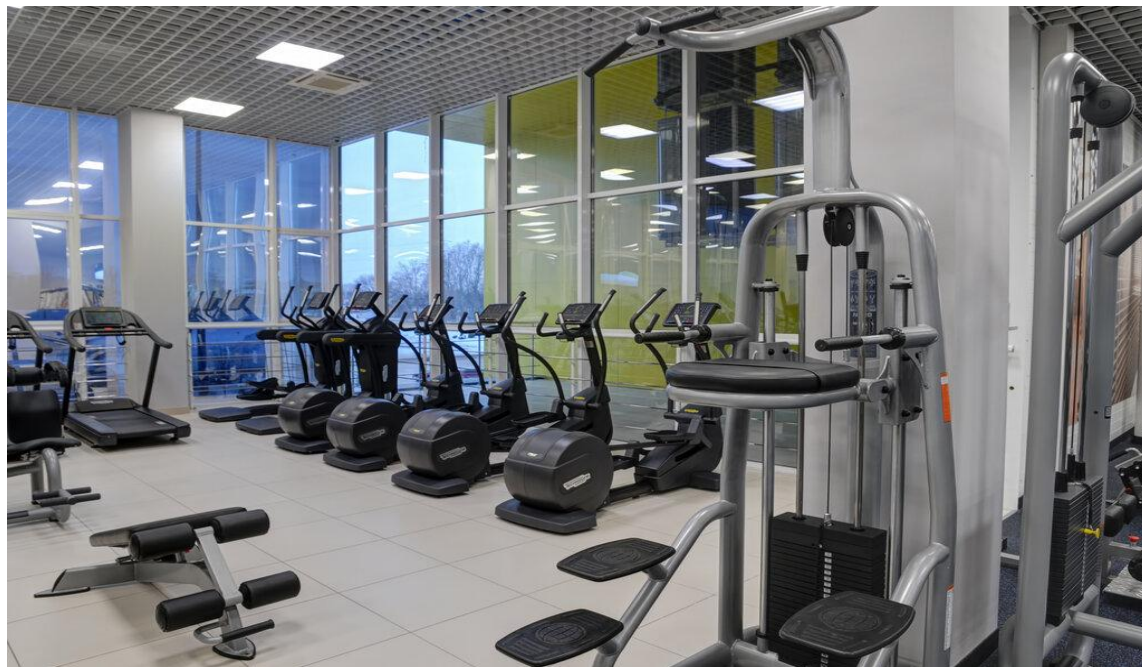


КАК Я ПРОВОЖУ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ

Всегда стараюсь быть на свежем воздухе и гулять, ходить пешком минимум 10 тысяч шагов в день, что немало важно для поддержания формы и двигательной активности. Часто с родителями ездим в парки, гуляем)



В повседневной жизни я хожу в фитнес-центр. Бассейн, тренажеры, йога и баня—для меня имеют огромное значение. На данный момент во время карантина стараюсь каждый день делать комплексы упражнений, а также растяжку.



НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮ ЕЖЕДНЕВНО

Мостик

Поза моста – это деликатный способ начать растягивать позвоночник. Эта поза поможет улучшить мобильность позвоночника и поможет компенсировать эффект, который оказывает на позвоночник длительное нахождение в сидячем положении



Собака мордой вниз-одна из известных асан в йоге.



ПОЗА ЛОТОСА

- Увеличивает гибкость коленей и лодыжек
- Приводит в тонус позвоночник и органы брюшной полости
- Усиливает приток крови к области поясницы и малого таза
- Улучшает обменные процессы
- Формирует правильную и красивую осанку
- Ускоряет мыслительные процессы
- Улучшает память



КОНЕЦ!