



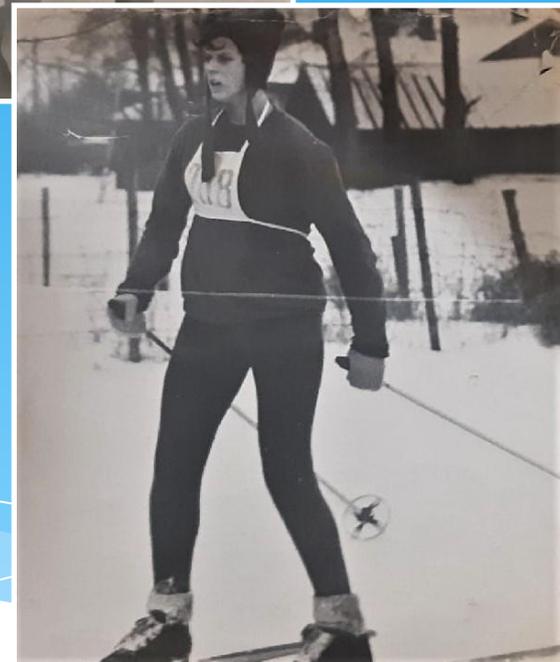
Конкурс компьютерных презентаций

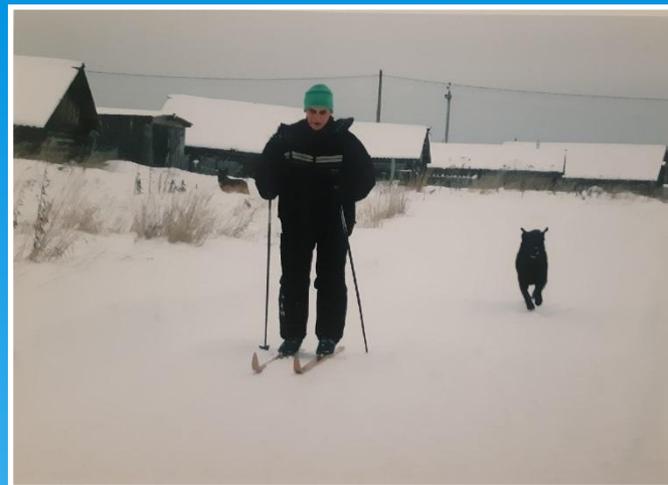
Номинация «Жить здоровым – здорово!»

Тихановская Галина Ардальоновна

Первичная ветеранская организация
д. Матвеево

Я родилась 4 декабря 1956 года в небольшом лесном поселке Нореньга Тотемского района. С детства решила вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом. Каким? В любой сельской местности доступен бег, лыжи, ходьба, шашки, шахматы, лото, домино, теннис. Если для последних нужен ещё человек, то без привлечения кого-либо бегом, ходьбой и лыжами можно заниматься и в одиночестве. В последние четыре года ко мне пришел дартс, теннис. А в настольные игры в нашей семье играли все, особенно в зимние вечера.





Здоровье - самое ценное в жизни, когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступающему дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни золото, ни другие материальные блага. Поэтому если у вас хорошее здоровье, берегите его! Монотонная работа и домашние дела приводят к потере интереса к окружающему миру, а спорт открывает горизонт - знакомства, посещение спортзала или частое нахождение на природе. Это снимает рабочее напряжение и стрессы дома.



В чём польза бега для здоровья? насыщение крови дофамином. Это один из гормонов счастья. Повышается собственное самоуважение, ведь вы побеждаете самого себя, свою лень, а также ставите новые собственные рекорды. Это всегда приятно и доставляет удовольствие. Бег полезен для пищеварительной системы. В процессе движения кровь активно поступает ко всем органам ЖКТ, насыщает их кислородом и микроэлементами, улучшается перистальтика кишечника, вам не будут грозить запоры, возникающие из-за сидячего образа жизни, также очищаются от вредных веществ печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. При беге все косточки приходят в движение, перестают хрустеть голени при приседании, позвоночник становится гибким, улучшается осанка.



Пробежки принесут только положительный эффект: сердечная мышца становится крепче и эластичнее, сердце гоняет больше крови, обеспечивая доступ кислорода ко всем клеткам, сосуды расширяются, капилляр заполняется кровяными тельцами. Всё это приводит к очищению кровотока от шлаков и токсинов, от застоев - снижается риск тромбов, инфарктов и инсультов. Бегай пока здоров! Больному бегать будет тяжело





А в чём же польза катания на лыжах? Беговые лыжи - это вид активного отдыха на свежем воздухе, которым могут заниматься люди любого возраста, учитывая низкое воздействие на суставы, поэтому подходит и для людей пожилого возраста. Катание на лыжах отличная кардиотренировка, а в какой - то мере силовая подготовка, поскольку активное катание на лыжах задействует мышцы всего тела. Отталкивание палками прорабатывает плечи и трицепсы, а также укрепляет спину, при этом активно сжигаются калории. Благодаря лыжам зимой проводим время на солнце, получая важный для организма витамин Д.

А сейчас хотелось бы поговорить о теннисе. Им я начала заниматься будучи в зрелом возрасте. Очень нравится этот вид спорта. Теннис - одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки занятия теннисом создают хорошее настроение и дают большой эмоциональный заряд. В настольный теннис может играть любой человек, практически без ограничений по возрасту, и физической готовности. Многие врачи отмечают, что настольный теннис способствует укреплению сердечно - сосудистой системы и приводит давление в норму и рекомендует этот вид спорта в качестве профилактики инфарктов и инсультов.



Настольный теннис- прекрасная тренировка для глаз. Постоянная концентрация на мяче, который то удаляется, то приближается, помогает снять напряжение и усталость, а также сохранить отличное зрение. Регулярные занятия настольным теннисом способствуют укреплению мышц ног, руки, спины и пресса. Кроме того, при занятиях настольным теннисом задействованы различные суставы руки, ног и туловища, в результате суставы становятся более гибкими, что позволяет сохранить физическую активность до самой старости. Развивается сила, ловкость, быстрота реакции. Теннис занимает 5 место в мире среди всех видов спорта. Заниматься настольным теннисом - это не только приятно, но ещё и полезно для здоровья! Улучшается самочувствие и реакция.





А ходьба? самый доступный вид спорта в любую погоду и в любое время года, приобрести нужно только палки для скандинавской ходьбы. Можно ходить одному, вдвоём или группой. Кому как нравится. Во время тренировок кровь обогащается кислородом, организм избавляется от лишних калорий. Укрепляется мышечный корсет, улучшается тонус. Поднимает настроение, способствует улучшению осанки, укрепляет мышцы спины, снимает стресс, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, снимает нагрузку на коленные суставы. Для улучшения здоровья, требуются систематические прогулки.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь

Суть человеческого естества - в движении. Полный покой означает смерть

Здоровый нищий счастливее больного короля" - писал Шопенгауэр. Так и есть, ведь счастье начинается из телесного и духовного здоровья. Всегда выглядеть на 100%, чувствовать себя уверенно, вдохновенно и счастливо поможет спорт. Читай стихи о физкультуре и спорте, выбирай активное занятие по душе и помни: Жизнь - это движение!

В нашей жизни всё мгновенно
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжёлый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир весёлых стартов,
Вестник будущих побед!
Не тушуйся. Не стесняйся,
Обходись без докторов
Своим телом занимайся.
Будь здоров!.. Всегда здоров!

