

# Спорт и здоровье

Вас приветствует отряд ЮДП “Лидер“  
МАОУ СОШ П.Головановский

# Задачи

Научить ребят основам здорового образа жизни.

## Спорт и здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и спорт тесно связаны. Без спорта - нет здоровья. Занятие спортом способствует развитию здоровья. Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, чтобы он заложил хорошую основу здоровья на долгие годы. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.



## Спорт в жизни детей

Спорт занимает особое место в жизни детей и подростков. Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха. Этот факт объясняется тремя причинами:

1. **Здоровье.** Спорт улучшает и укрепляет здоровье. Люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере.
2. **Волевые качества.** Как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.
3. **Психологическая разрядка.** Физкультура - это отличный способ борьбы со стрессами.



## Влияние спорта на здоровье.

- Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
- При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
- Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
- Физические упражнения улучшают кровообращение.



## Проблема

Проблема заключается в том, что многие не знают как правильно заниматься спортом.



## Решение проблемы

1.Прежде всего, трезво оценивайте силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное - не перестараться.

2.Не стоит заниматься «до упаду». Как только почувствуете, что мышцы потрудились достаточно, прекращайте выполнение упражнения. Не расстраивайтесь, если не удалось достигнуть определенного результата. Успех придет постепенно с течением времени.

3.Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста.

4.Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата.

5.Если вы решили заниматься дома, ничего не должно отвлекать от поставленной задачи, так что предупредите всех близких, что ближайший час или два вас нельзя беспокоить. А лучше пригласите их тренироваться вместе с вами. Так намного веселее и проще!

## Как заниматься спортом для здоровья?

- Трезво оценивайте силы.
- Не стоит заниматься «до упаду».
- Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста.
- Тренировки должны быть регулярными.



## Мужчина

У мужчин метаболизм гораздо активнее, от природы больше мышечных тканей, которые требуют активного питания белковой пищей. В среднем мужчина за сутки съедает около 2000 - 2900 кКал. Особенно повышается калорийность пищи в юности, в период развития мускулатуры и быстрого роста.

## Женщина

В среднем женщине необходимо съесть около 1800 - 2000 кКал. Прекрасный пол обладает более замедленным метаболизмом, чем мужчины, поэтому быстрее набирает лишний вес. При этом рост мышечной массы затруднен, в отличие от мужчин.

## Дети

- в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения;
- количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира;
- быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а так же минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов

## Здоровое питание



# Вредные привычки

На здоровье человека во многом вред оказывают вредные привычки. От них во многом страдает современная молодежь.

## Курение

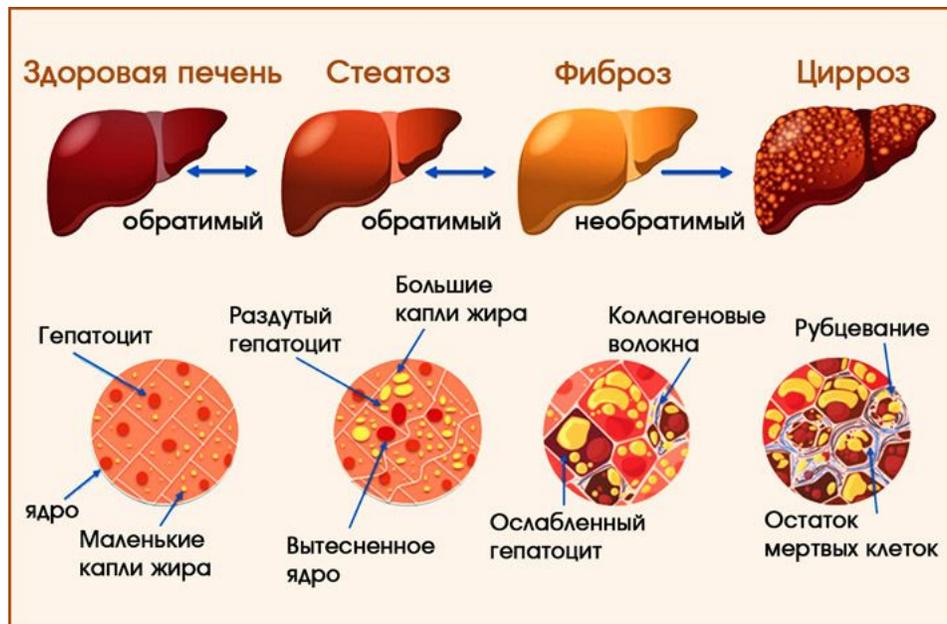
Курение во многом убивает легкие и сосуды. Из - за курения развивается рак легких. Наступает смерть.



## Алкоголь

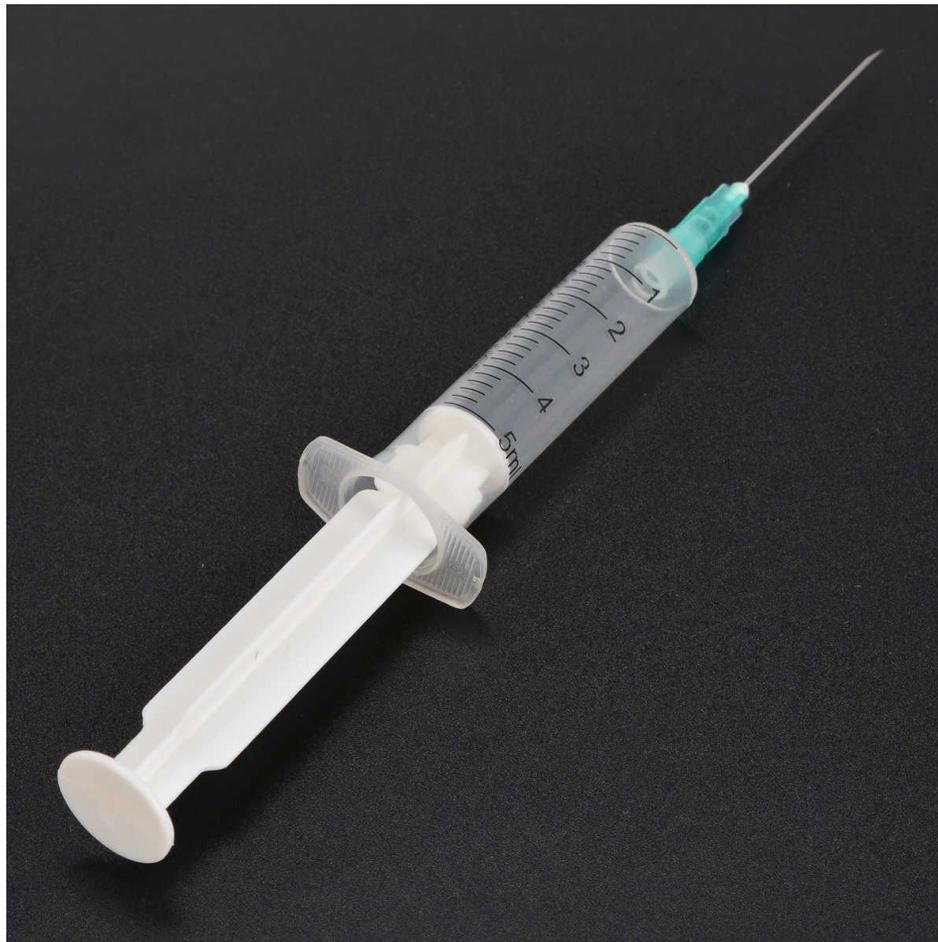
Алкоголь еще 1 способ уничтожить себя.

Цирроз печени и сердечная недостаточность - основные признаки смерти человека от алкоголя.



## Наркомания

Наркомания - это болезнь 21 века, из - за которой страдает наркоман и его окружение. Он испытывает постоянную зависимость от иглы, он теряет свое Я.



## ► Список литературы:

1. Бачинин В.А. Лечебная физическая культура. М.: «Дрофа», 2005, - 171с.

2. Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. М.: «Знание», 2007,- 295с.

3. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, - 154с.

4. <https://yandex.ru/images/search?text>