

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Не случайно среди основных задач, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования, декларируется приоритет сохранения здоровья детей. Одиннадцать школьных лет для ребенка – это «дистанция огромного размера», когда растет, развивается, достигает зрелого типа функционирования его организм, поэтому программа «Здоровье» призвана решать проблему формирования здорового образа жизни, сохранения, укрепления физического и психического здоровья.

Оздоровительные задачи физического воспитания.

- охрана и укрепление здоровья учащихся.
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.
- повышение умственной и физической работоспособности.

Структура здорового образа жизни



- Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний (Изуткин Д.А., 1982). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Здоровый образ жизни

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма
- Д. Адо)

(А.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний



Физические упражнения:

- повышают общие адаптационные возможности организма, его сопротивляемость различным стрессовым воздействиям, улучшая эмоциональное состояние.
- позволяют развивать свою мускулатуру, также они являются хорошей профилактикой болезней, например такой болезни как ожирение или простудные заболевания.
- улучшают трофические процессы. Они увеличивают кровоснабжение сердца за счет усиления венечного кровотока, активизируют обмен веществ.

- Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов.
- Лечебное действие физических упражнений основано на положительном влиянии мышечной деятельности на функцию сердца и сосудов.

Формирование здорового образа жизни

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на **трёх уровнях**:

- ❖ Социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- ❖ Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, профилактические учреждения, экологический контроль;
- ❖ Личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.



Элементы ЗОЖ



- **Оптимальный уровень двигательной активности**
- **Закаливание**
- **Рациональное питание**
- **Соблюдение режима труда и отдыха**
- **Личная гигиена**
- **Регулярное прохождение медицинских осмотров**
- **Экологически грамотное поведение**
- **Психическая и эмоциональная устойчивость**
- **Сексуальное воспитание**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Безопасное поведение**

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

