

Быть здоровым – это модно



Физкультура и спорт в нашей жизни – это не только полезно, но и модно. Современный стиль жизни – это активный стиль жизни, здоровые привычки, здоровый имидж! А здоровье – это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм.

Так какие же преимущества привносят физкультура и спорт в нашу жизнь?

Занятия физическими упражнениями:

- Вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, позволяют чувствовать себя лучше.
- Снимают головные боли, избавляют от бессонницы, замедляют процессы старения в организме.
- Позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными нагрузками, улучшают умственную деятельность, память, внимание, следовательно, повышают учебную успеваемость.
- Увеличивают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, избавляют от избыточного веса, болезней сердечно-сосудистой системы и других заболеваний.
- Тренируют мышцы, силу, выносливость организма, улучшают координацию движений. Способствуют увеличению скелетной мускулатуры, укреплению суставов, росту и развитию костей.



- Развивают правильную осанку, позволяют иметь стройную и спортивную фигуру, красивую кожу и подтянутое тело, положительным образом влияют на состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.



Советы!

1. Выбери физические упражнения, которые приносят тебе радость, которые тебе нравятся, так будет легче заниматься ими регулярно.

2. Начинай с малого и при необходимости постепенно наращивай нагрузку.

3. Если ты намерен повысить уровень своего здоровья с помощью физической нагрузки, то



заниматься необходимо систематично не менее 2-3 раз в неделю по 30-60 минут. Занятия 1 раз в неделю бесполезны, так как уже через 3 дня функциональный эффект от проведенных упражнений исчезает, и следующие занятия практически придется начинать с нуля.

4. Физические упражнения нежелательно выполнять в течение 2-х часов после еды и менее чем за 1 час до сна.

Главное правило: физкультура и спорт должны происходить либо на улице, либо в очень хорошо проветренном чистом помещении.

5. Старайся заниматься комплексными занятиями, включающими упражнения на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, так как всесторонняя направленность физических упражнений обладает наиболее высокой эффективностью

по сравнению с односторонним видом спорта.



6. Старайся гулять или двигаться на свежем воздухе каждый день и не менее часа, и тогда ты забудешь такие слова, как «лишние килограммы», «бессонница», «депрессия», «стрессы».

7. Физические упражнения обязательны, если ты много времени сидишь за уроками, компьютером, музыкальными инструментами.

Рекомендации!

- Желательно начинать с утренней зарядки, которая ускорит приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысит общий тонус и настроение, устранив сонливость и вялость. Она может быть самой простой: несколько наклонов, поворотов, приседаний, отжиманий и бег на месте. Ты можешь начать делать утреннюю зарядку даже не вставая с постели.
- Как минимум, ежедневная гимнастика, пусть всего 15 минут в любое удобное для тебя время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Максимум: старайся все свое свободное время проводить в движении. Ходи по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться лифтом.



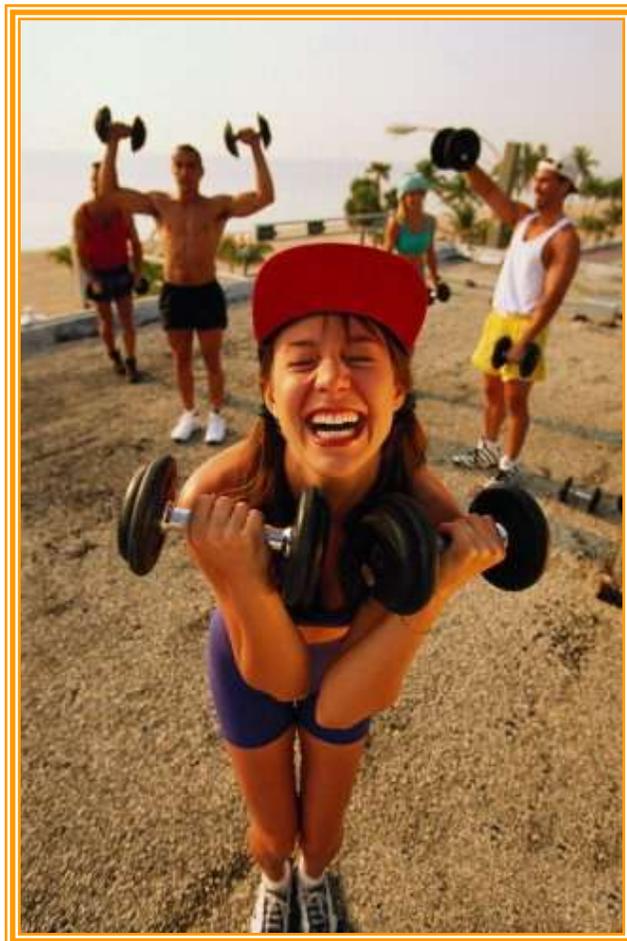
После любого комплекса физических упражнений, полезно пару минут повисеть на вытянутых руках на турнике или кольцах. Это способствует выпрямлению позвоночника. Имея домашний турник, подвешенный в дверном проёме, можно завести привычку, каждый раз, входя в комнату, подтягиваться.

- Помимо школьных уроков физкультуры, нехватку физической нагрузки можно восполнить, занимаясь фитнесом, аэробикой, подвижными спортивными играми, походами в бассейн, пробежками в ближайшем парке всей семьей, ездой на велосипеде несколько раз в неделю, катанием на коньках в Ледовом дворце.
- Один из самых доступных видов занятий физкультурой – это бег. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, специальной подготовки или навыков. Все, что требуется – это близлежащий парк и удобная спортивная обувь. Заниматься начинающим нужно три раза в неделю – бегать по 30 минут.



Ну что, ты уже решил, что занятия физкультурой – это для тебя?
Тогда начинай!

Помни: движение – это жизнь!



памятка

**Дрибин
2020**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ -
ЭТО МОДНО!**

Оформлила Лытнева С.В.
педагог-психолог