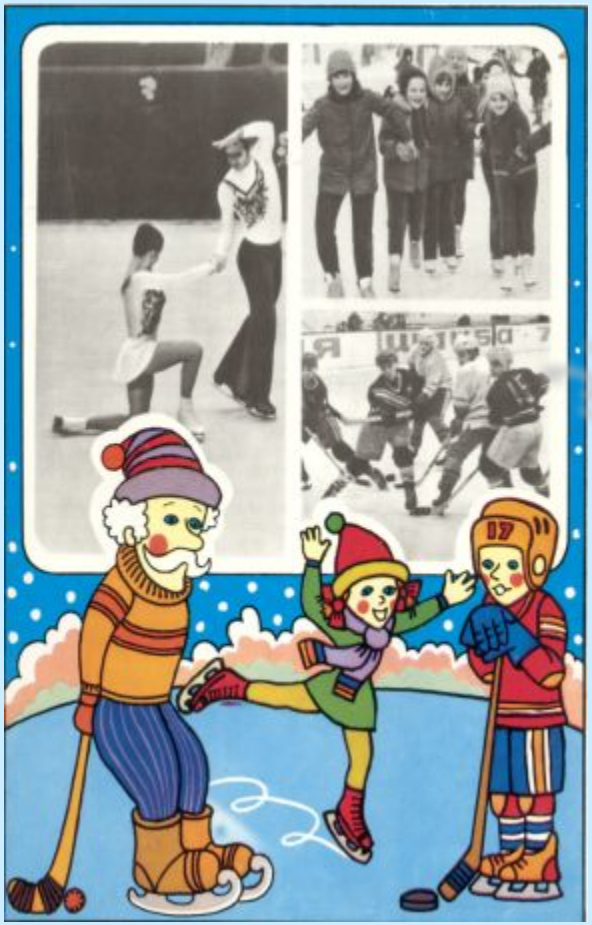


Здоровье и здоровый образ жизни

Педагог отделения дополнительного образования ГБОУ СОШ №138

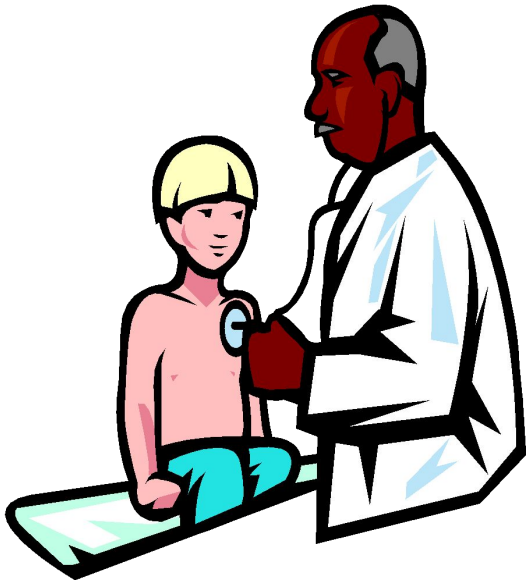
Калининского района

Г. Санкт- Петербурга

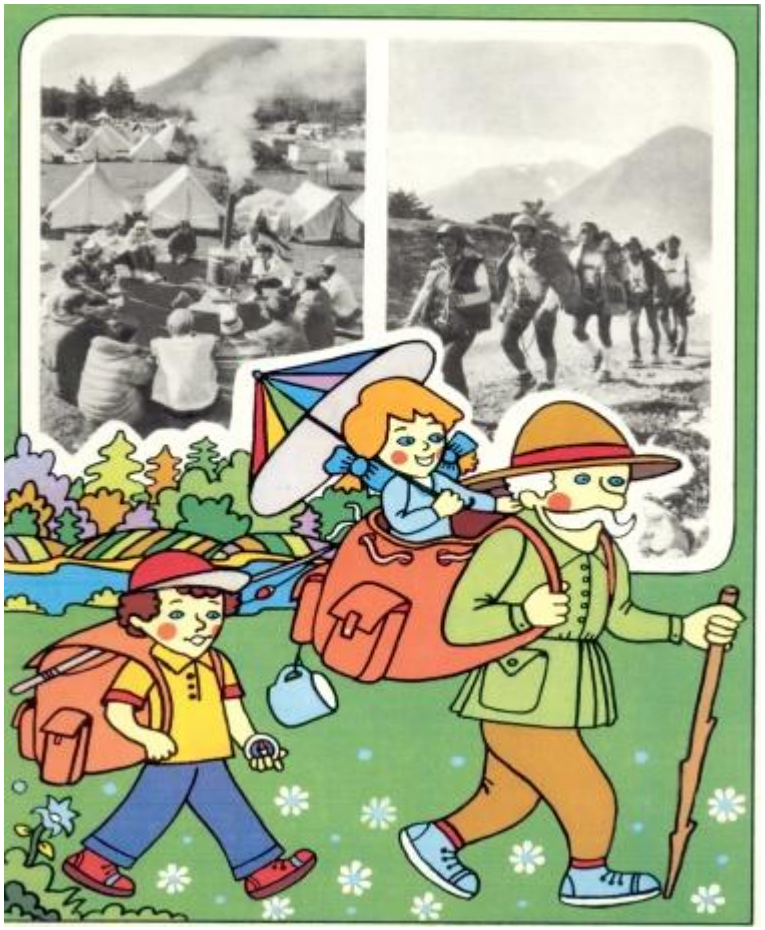
Данилова Наталья Витальевна

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

- **«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ»**

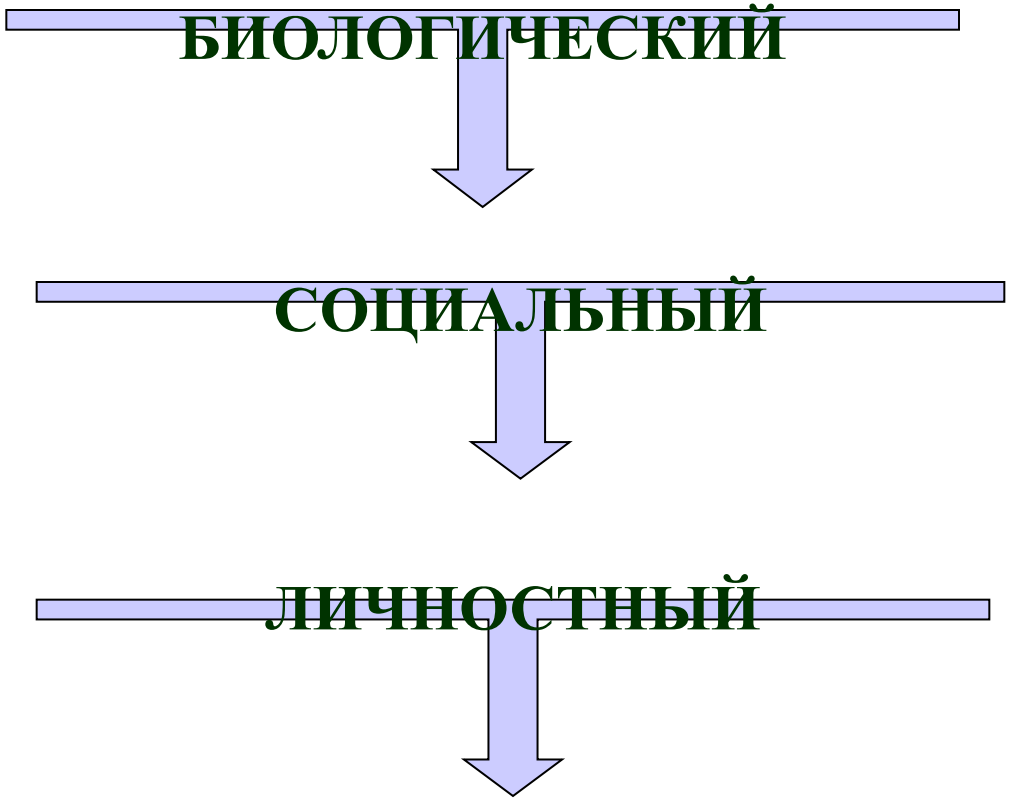


Здоровье - основа жизни



Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.

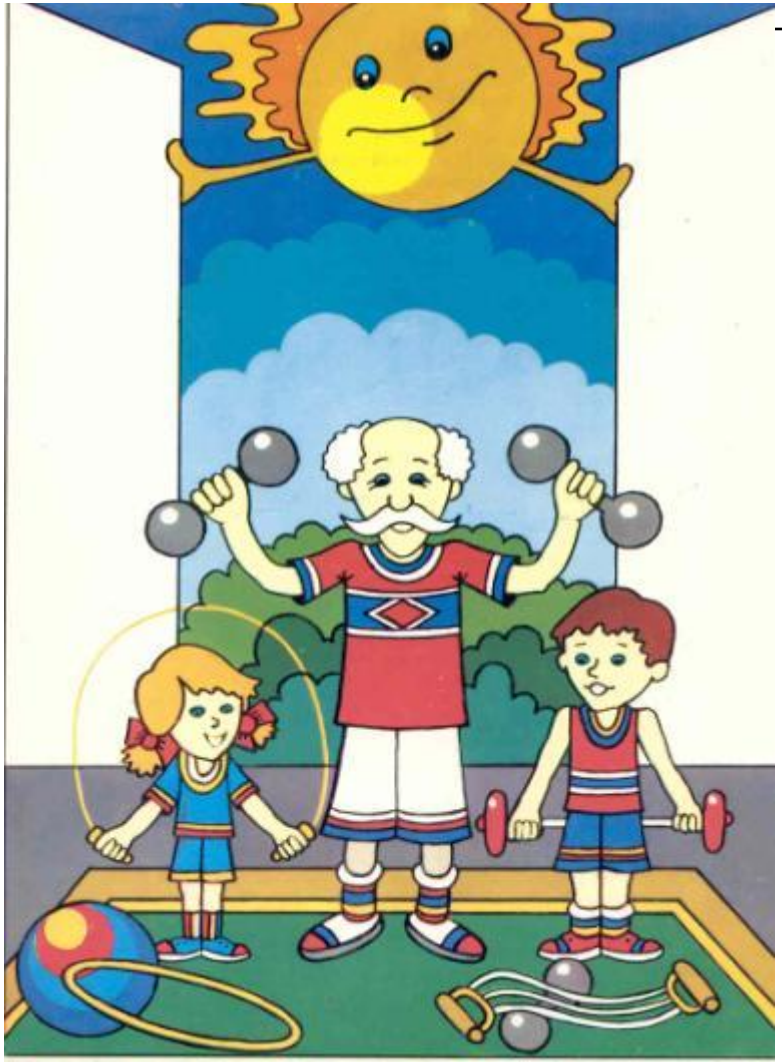
ТРИ УРОВНЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ



ФАКТОРЫ

- ОБРАЗ ЖИЗНИ
- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ВНЕШНЯЯ СРЕДА И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ

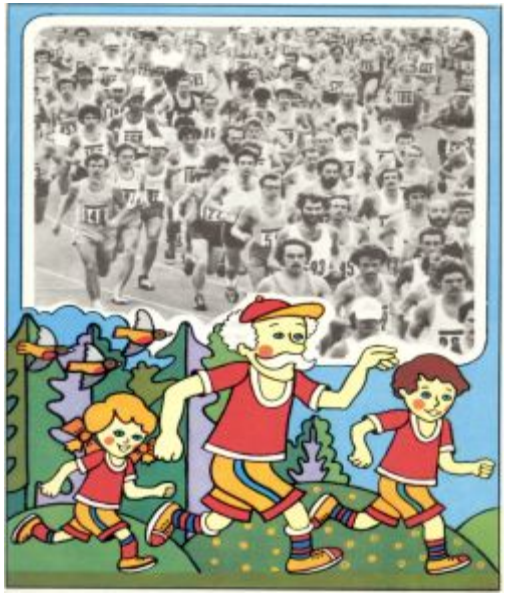


Как сохранить и чем измерить этот драгоценный, но, увы, убывающий с годами дар природы?

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- РЕЖИМ ДНЯ;
- ГИГИЕНА;
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

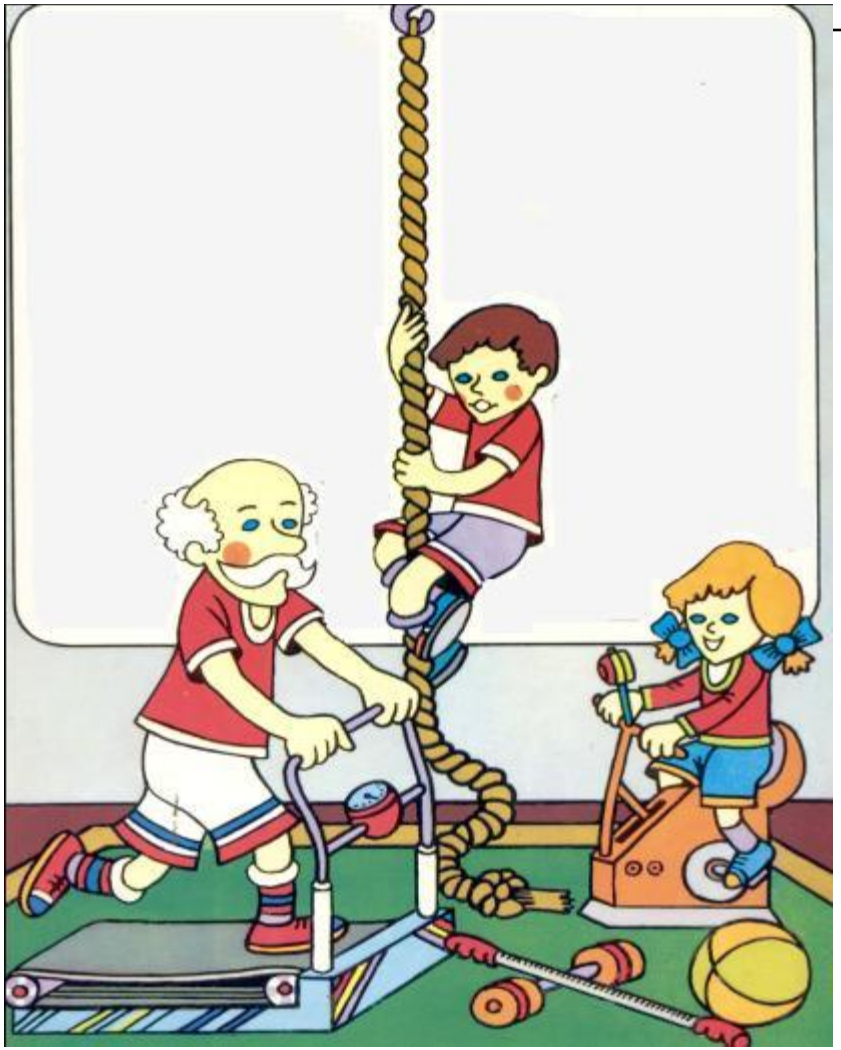
Здоровье в порядке - спасибо зарядке



Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, потому что даёт человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью физической тренировки, закаливания, правильного режима питания.

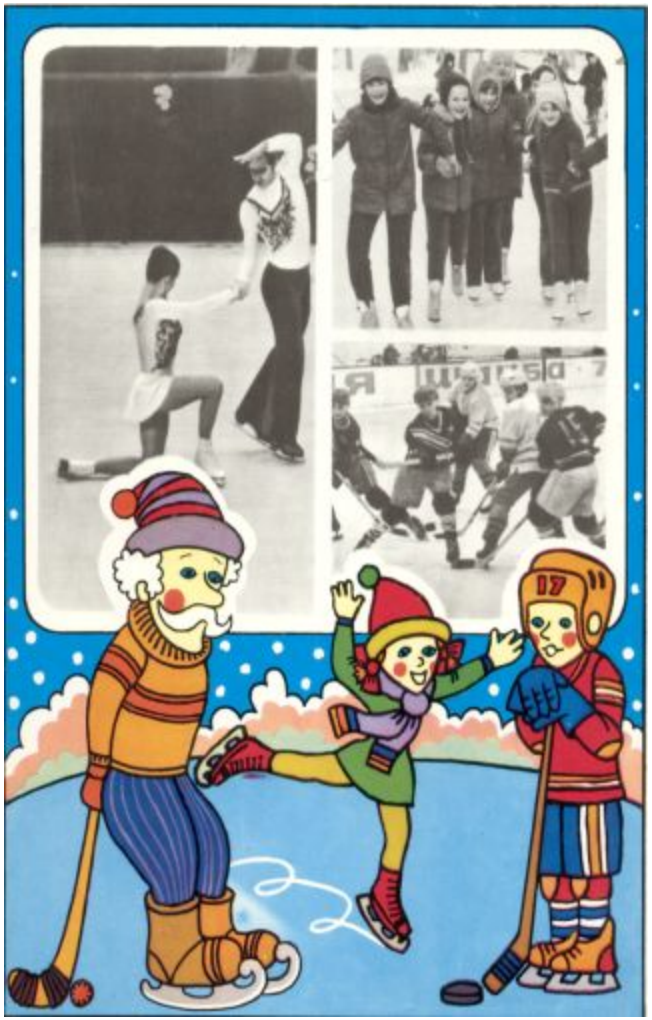
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физическая культура и спорт помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья.

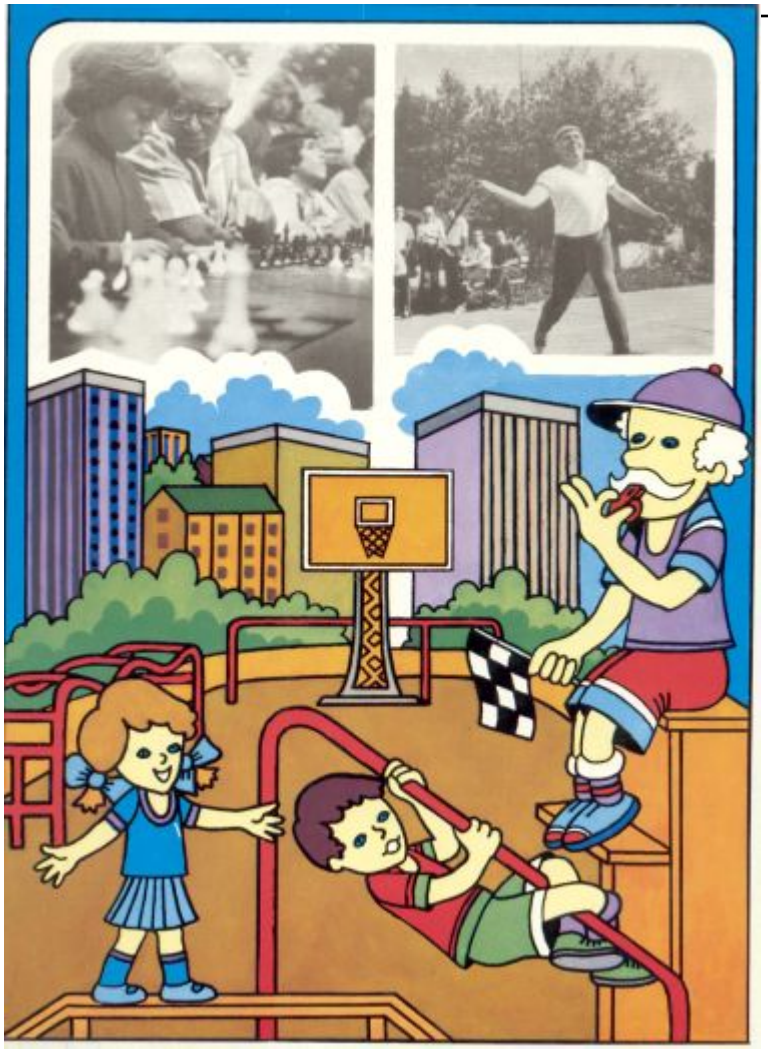
Физические упражнения, спорт, закаливание, правильный режим – это эффективные средства укрепления здоровья и мощные факторы долголетия.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- оказывают тонизирующее, укрепляющее, стимулирующее воздействие;
- повышают мышечную силу;
- помогают стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы;
- улучшает состояние нервной системы.



РЕКОМЕНДАЦИИ



Если будешь вовремя отдыхать, есть простую и здоровую пищу, спать полноценно, содержать в чистоте свое тело, дружить с гимнастикой, физкультурой и спортом - значит будешь здоровым и будешь долго жить.

Начинай и заканчивай день занятиями гимнастикой и массажем.