Доклад на тему «Здоровый образ жизни»



Выполнила:

Тренер-преподаватель

МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Паращук Екатерина Валерьевна

г. Петропавловск-Камчатский, 2020 г.

Образ жизни современного человека малоподвижен, поскольку большинство профессий предполагают сидячую работу. В результате организм не испытывает постоянную необходимую нагрузку и становится всё менее подвижным, от чего страдает весь организм.

***Польза режима дня***

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления.

***Необходимость рационального питания***

Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию.

***Здоровое питание*** – понятие очень обширное, однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

* Ограничение животных жиров;
* Рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса;
* Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
* Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов (сладости, сдоба, газировка, фаст-фуд и пр.);
* Переход на дробное питание:
* Исключение позднего ужина;
* Оптимальный питьевой режим;

Пища должна содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины.

***Активный образ жизни***

* Разумная пропаганда здорового образа жизни включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом сократили его двигательную функцию.
* Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать

   товары   и продукты, не покидая дома. Однако для сохранения

функционального статуса организма движение просто необходимо.

* Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять

   физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день.

* Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на

 здоровье человека.

* Какой именно разновидностью физической активности заниматься -каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом и возможностями.

***Активный образ жизни***

* Разумная пропаганда здорового образа жизни включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом сократили его двигательную функцию.
* Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать

   товары   и продукты, не покидая дома. Однако для сохранения

функционального статуса организма движение просто необходимо.

* Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять

   физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день.

* Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на

 здоровье человека.

* Какой именно разновидностью физической активности заниматься -каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом и возможностями.

***Виды спорта, полезные для здоровья***

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.

***Сюда можно отнести***:

* фитнес,
* пилатес,
* аэробика,
* йога.

 Данные виды физической нагрузки хороши тем, что в том или ином виде подходят

  практически всем без исключения: подобрать комплекс упражнений можно как для ребенка,

так и для пожилого человека, при этом учитывая особенности каждой возрастной категории.

Многие доктора считают, что самый полезный вид спорта – плавание. И с этим трудно не согласиться. Помимо увеличения общей выносливости, занятия плаванием положительно

 влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

***Правила занятий спортом для укрепления здоровья***

Принимая решения заняться спортом, следует учитывать факторы: возраст, наличие хронических заболеваний, степень физической подготовки,

количество времени, которое планируется затрачивать на тренировки и многое другое.

***Среди главных правил для эффективных тренировок*** ***можно выделить следующие:***

* постановка четкой цели;
* регулярность;
* терпение;
* отсутствие противопоказаний для занятий.

           Если целью   является избавление   от лишнего   веса, тренировки

 должны   быть длительными и   частыми, однако   длительность следует

 наращивать постепенно.  Для поддержания хорошей физической формы и

 общего оздоровительного действия на организм будет достаточно и двух

 тренировок в неделю средней интенсивности.  При условии, регулярных занятий.

***Возраст также имеет значение:***

* В 20-30 лет целесообразны силовые тренировки, упражнения, а гибкость и разработку суставов, координацию. Танцы, аэробика, фитнес, бокс – молодежь с легкостью найдет себе занятие по душе.
* К 40 годам следует задуматься о здоровье спины, поэтому йога и пилатес

станут наилучшим выбором.

* После 50 лет можно порекомендовать ходьбу   и   аккуратные

равномерные нагрузки в зале.

***Полезные советы***

* Каждое утро начинайте с зарядки. Физическая нагрузка позволяет активизировать работу лимфатической системы, которая отвечает за выведение токсинов из организма.
* Планируйте свое питание так, чтобы потреблять как можно больше полезных веществ. Зимой и весной, когда нет сезонных фруктов и овощей, пропивайте комплекс витаминов.
* Практикуйте закаливание, которое   убережет вас от   простудных заболеваний   и    укрепит   нервную   систему.   Начинайте   с    умывания прохладной водой, постепенно переходя к обтиранию и обливанию.
* Обязательно употребляйте белок, который содержится в мясе, рыбе молочных и злаковых продуктах. Именно это вещество отвечает за формирование иммунной системы.
* Откажитесь от вредных привычек.  Курение и алкоголь разрушают иммунную систему. Тем не менее умеренное количество качественного спиртного, например на праздник, вам не навредит.
* Ежедневно7-8 часов должно отводиться сну, чтобы полностью восстановить силы организма для дальнейшей плодотворной работы. А вот спать слишком долго также не стоит.
* Не забывайте о гигиене. Мытье рук перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест - это обязательно.

***Подводя итоги:***

Для обеспечения бесперебойного функционирования всех систем организма, а также хорошего самочувствия необходимо следовать принципам здорового образа жизни. Чтобы стать на этот путь, понадобятся серьезные усилия воли.  Тем не менее через некоторое время это станет привычкой, и правила ЗОЖ будут выполняться на автоматическом уровне. Вы будете работать продуктивно и выглядеть более молодо.

