

Держите дома и в офисе спортивный инвентарь, с помощью которого вы сможете укреплять свое тело бесплатно при любой возможности



Работа по дому и на даче – замечательная возможность укрепить свое тело!



«Вывод простой и совсем без прикрас – какими мы станем, зависит от нас!»

Главное правило оптимально подобранного режима – это хорошее самочувствие

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
2. Используете ли вы полученные знания в воспитании ребенка?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
4. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
5. Как вы организуете здоровое питание в вашей семье?
 - А) полноценное питание
 - Б) отдаете предпочтение одним видам продуктов
6. Занимаетесь ли вы закаливанием своих детей?
 - А) да
 - Б) нет
 - Б) нет
7. Воздействуете ли вы своих детей с целью формирования у них привычки к ЗОЖ
 - а) да
 - б) нет

ГБУ ЯНАО «Центр «Милосердие» в МО
Красноселькупский р-н»

Отделение профилактики
безнадзорности и правонарушений
несовершеннолетних

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



(для родителей и детей)

«Движение может заменить лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это какие-либо движения тела, производимые скелетными мышцами, которые требуют расхода энергии, ---включая активность во время работы, игр, выполнения домашних дел, на даче и др.

Физические нагрузки – альтернатива курению, наркотикам, злоупотреблению алкоголем.



Типы физических упражнений, которые должны присутствовать в жизни человека

1. Аэробные упражнения (на выносливость) - 30 - 40 мин. Физические нагрузки с учащением пульса, начиная со своего исходного показателя: ходьба по лестнице, танцы, плаванье, бег трусцой, велосипед, лыжи.



Самый безопасный вид аэробных упражнений – это быстрая ходьба. Если вы не привыкли к физическим нагрузкам, начните с малого - 15 минут ежедневной

ходьбы с привычной и комфортной скоростью. Время и дистанцию увеличивайте постепенно.

2. На развитие силы мышц - 15 - 20мин.: отжимания, приседания, подтягивания.



3. На развитие гибкости (стретчинг, растяжки) - 15 - 20мин.

Принципы двигательного режима для человека:

- Получение удовольствия.
- Учет индивидуальных особенностей человека: пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, темперамент и др.
- Три «П» - Последовательность, Постепенность (начинайте с легких упражнений, увеличивайте нагрузки по мере развития выносливости), Постоянность (физические нагрузки должны присутствовать 3 -4 раза в неделю на протяжении всей жизни человека).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Танцы – одна из наиболее доступных и эффективных форм физической активности, у которых нет противопоказаний.

Чем полезны танцы?

Танцы: укрепляют здоровье, контролируют

массу тела, повышают резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают выносливость, повышают стрессоустойчивость и коммуникабельность, развивают подвижность, гибкость и координацию движений, улучшают минеральный обмен, содействуют подвижности в суставах, способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки, улучшают память, самочувствие и настроение.

Русские народные танцы способствуют развитию физической силы и выносливости, гибкости и долголетия.

Танго – укрепляет пресс, усиливает мышечную систему вообще, улучшает растяжку, повышает пластичность, развивает координацию движений и чувство ритма.

Вальс – танец нежности, чуткости, искренности и любви.

Фокстрот формирует аристократизм, достоинство, честь.

ЧА-ЧА-ЧА – танец жизни и устремленности.

Восточные танцы – нормализуют функции женских репродуктивных органов, предотвращает остеохондроз, остеопороз.

Хороводы и другие коллективные танцы учат взаимодействию в коллективе, помогают улучшить координацию движений.