

ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

11 группа



СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Фитнес — это путь к здоровью и хорошей физической форме. Он представляет собой специально разработанный комплекс упражнений, направленный на работу всех основных групп мышц, связок, дыхательной системы.

У данного вида деятельности есть плюс, отличающий ее от других типов спортивной активности, — сбалансированность. Она дает ровно столько, сколько вам нужно, ни больше, ни меньше.



Основные виды фитнеса

Регулярные занятия на курсах оздоровительного фитнеса означают меньше походов к врачу, красивое подтянутое тело, больше энергии.

Спортивный фитнес

Эта разновидность, напротив, направлена на интенсивное развитие мышечной массы, скорости, выносливости. Обычно такой фитнес идет в комплексе с какими-то другими видами спорта. Например, увлекающиеся скалолазанием люди могут параллельно брать занятия, помогающие развивать мышцы пресса, рук и спины.



Впрочем, иногда данный вид спортивной активности выбирают и как основной. По нему даже проводят соревнования.

Оздоровительный фитнес

Программы оздоровительного фитнеса складываются из двух вещей. Равномерных щадящих нагрузок и силовых упражнений. Соотношение между этим двумя компонентами определяет специфику конкретной секции. Например, бывают места, где делают акцент на борьбе с лишним весом; программы «здоровый позвоночник»; тренировки для людей со слабым сердцем и так далее. Существует очень много вариантов. Часто такие занятия для полного эффекта рекомендуется совмещать с определенным режимом питания и сна. Именно оздоровительные виды фитнеса наиболее востребованы.



УЛУЧШЕНИЕ ФИГУРЫ: Калланетика — как раз одна из таких разновидностей. Это направление включает в себя несколько десятков упрощенных элементов йоги, которые дают равномерную нагрузку на все группы мышц.



Есть и другие плюсы у данного способа корректировки фигуры. Он безопасен, потому что статические упражнения — это минимум риска получить травму при неосторожном движении.

Калланетика не требует никакого специального оборудования, ей можно заниматься даже дома, в любое удобное для вас время.

Как выбрать свое направление фитнеса?

Выше перечислены лишь самые распространенные виды занятий по оздоровительному фитнесу. На самом деле, течений гораздо больше. Чтобы выбрать среди них что-то одно, рекомендуется попробовать как можно больше вариантов. Можно делать это дома, сейчас в интернете есть много разнообразных видео-уроков. С их помощью удастся познакомиться с идеологией того или иного вида фитнеса, попробовать основные движения и упражнения. Этого обычно хватает, чтобы составить первое впечатление.

Можно устроить себе настоящий оздоровительный фитнес-тур, посещая демонстрационные уроки мастеров разных направлений. Попробовать себя в классе фитнес-йоги и степ-аэробики; поговорить с теми, кто уже давно занимается; задать тренеру все интересующие вас вопросы. Такой путь получится долгим и трудоемким, но более надежным. Не лишним будет и проконсультироваться с врачом. Он подскажет, какие тренировки окажутся для вас максимально полезными.



«Борьба с наркоманией»

Наркомания - одно из проявлений наркотической зависимости, когда с целью достижения наркотического, т. е. одуряющего, эффекта (недаром слово «дурь» на жаргоне означает наркотик) используют наркотические средства. Употребление наркотических средств можно рассматривать в трех аспектах:

- *медицинский* - эти средства воздействуют на центральную нервную систему как галлюциногены, седативные, стимулирующие вещества;
- *социальный* - использование этих средств имеет широкое социальное значение;
- *юридический* - средство признано наркотическим и внесено в список наркотиков соответствующим правовым актом (следует помнить, что к наркотикам относятся и некоторые лекарственные средства: морфин, промедол и т. д.).

Согласно данному Закону под наркотическими и психотропными веществами понимают вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в специальный перечень. Наиболее распространенными наркотическими веществами являются героин (относится к опиатам, т. е. средствам, произведенным из мака), препараты из конопли, ЛСД (синтетический наркотик) и др. Из лекарственных средств к наркотикам относятся морфин, омнопон, промедол. Особенности наркомании по сравнению с алкоголизмом и курением заключаются в следующем:

- ✓ поражаются чаще молодые люди, а следовательно, более выражены медицинские последствия, снижена средняя продолжительность жизни;
- ✓ гораздо быстрее развивается наркотическая зависимость;
- ✓ резко возрастает риск таких заболеваний, как ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит В и С;
- ✓ деградация личности развивается в более короткие сроки;
- ✓ более тяжело протекает абстинентный синдром («ломка»).

Борьба с наркоманией очень затруднена из-за широкого распространения наркотиков, приносящего огромные прибыли криминальным структурам. Меры, принимаемые против наркомании и токсикомании, не обеспечивают успеха. Чаще всего усилия, направленные на помощь наркоманам, безрезультатны. Легче никогда не пробовать наркотик, чем избавиться от пристрастия к нему. Особая опасность в этом отношении грозит молодежи, подрастающему поколению, так как одним из условий развития наркомании является отсутствие знаний и непонимание огромной опасности, которую несет в себе употребление наркотиков. Поэтому одной из самых действенных мер борьбы с наркоманией и ее профилактики является санитарное просвещение. Наркомания — это проблема, касающаяся не только здоровья отдельных членов общества, страдающих этим недугом. Наркомания — это проблема общества в целом. Одна из самых важных задач сегодняшнего дня — снизить уровень наркомании. Здесь прибегают к чрезвычайно разнообразным мерам: от применения военной силы (при уничтожении плантаций, например, конопли и опийного мака) до полной легализации наркотических средств («легких» наркотиков, как в Нидерландах).

« Двигательная активность и здоровье человека »



- **Недостаток движения** приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.

Для нормального развития и поддержания здоровья каждый человек должен вести активный образ жизни : заниматься физическим трудом, физкультурой.

РЕЖИМ ТРУДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Режим труда и отдыха — одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. При соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Режим дня должен быть четко регламентирован. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне — основная задача рационального режима труда и отдыха.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.



Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время

ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Выводы: Таким образом, особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня - определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха и работы. Беспорядок в режиме дня разрушает ритмичность физико-биологических процессов организма. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики, однако режим должен стать основой планирования деятельности человека в течение дня.



закаливание!



Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

- 1. Систематичность использования закаливающих процедур.**
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.**
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.**
- 4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.**
- 5. Комплексность воздействия природных факторов.**

Основные методы закаливания.

- **Закаливание воздухом:**

• **Прогулки на воздухе** • **Воздушные ванны**

- **Закаливание солнцем.**

• **Солнечные ванны**

- **Закаливание водой.**

• **Обтирание** • **Обливание** • **Душ**

Положительное действие всех перечисленных закаливающих процедур на организм доказано веками. Запускается бесценный механизм приспособления организма ко всем факторам внешней среды, благодаря чему вырабатывается устойчивость к различным болезням, человек становится здоровее, долговечнее и счастливее!



Влияние окружающей среды на здоровье человека

Наибольшее влияние на здоровье оказывает образ жизни, который они ведут (50%). Среди составляющих данного фактора:

- характер питания,
- полезные и вредные привычки,
- двигательная активность,
- нервно-психическое состояние (стрессы, депрессии и т.п.).



На втором месте по степени влияния на здоровье человека находится такой фактор, как **экология (25%)**, на третьем — наследственность, которая составляет целых 20%. Остальные 5% приходятся на медицину. Атмосферный воздух является одним из основных жизненно важных элементов окружающей нас среды. За сутки человек вдыхает около 12-15 м³ кислорода, а выделяет приблизительно 580 л углекислого газа. Наряду с органами дыхания, загрязнители поражают органы зрения и обоняния, а воздействуя на слизистую оболочку гортани, могут вызвать спазмы голосовых связок. Признаки и последствия действий загрязнителей воздуха на организм человека проявляются большей частью в ухудшении общего состояния здоровья: появляются головные боли, тошнота, чувство слабости, снижается или теряется трудоспособность.

Можно сделать вывод о том, что наибольшее количество загрязнителей попадает в организм человека через лёгкие. Будущее человечества зависит от чистого воздуха, воды, лесных массивов. Только правильное отношение к природе позволит будущим поколениям быть здоровыми и счастливыми.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Алкоголь

Алкоголь – это депрессант, то есть вещество, замедляющее все процессы в организме. Небольшие дозы алкоголя придают ощущение расслабленности и уверенности в себе.

Одно из самых главных проявлений вредного воздействия – развитие психической и физической зависимости при регулярном употреблении. И, к сожалению, актуальность проблемы с каждым годом лишь возрастает. Пьянствовать продолжают не только мужчины, но и женщины и даже подростки.

Прием напитков, содержащих спирт, оказывает негативное воздействие на самочувствие, вызывает головокружение, головную боль, ухудшение концентрации. Но это далеко не все негативные последствия. Длительное злоупотребление в разы увеличивает риск возникновения разных видов онкологических заболеваний, инсультов, инфарктов, тяжелых патологий печени.

Курение

Курение – вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, чаще всего растительной природы с целью насыщения организма никотином и прочими веществами, обладающими психоактивными свойствами. Дым по дыхательным путям попадает в альвеолы, где, смешиваясь с кровью курильщика попадает в головной мозг, вызывая необходимые для него ощущения.

По мнению многих экспертов, **каждая сигарета укорачивает нашу жизнь приблизительно на 15 минут**. Любители покурить имеют большой риск заболеть тяжелыми болезнями и впоследствии от них же умереть. Сегодня весь мир борется с этой привычкой человечества, даже была изобретена альтернатива табаку, в виде электронных сигарет.

Бросить курить, по утверждениям медиков, **никогда не поздно**. При отсутствии развития болезни, вероятности заболеть будут понижаться. Полное восстановление организма после курения происходит после 10 лет воздержания от курева.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ: ДО, ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ?



Правило верного питьевого режима — напиваться водой до еды и воздержаться от ее потребления после. Почему? Для правильного и эффективного пищеварения организму понадобятся запас энергии, а также вспомогательные жидкости, такие как слюна и желудочный сок. стакан-другой чистой воды примерно за полчаса до еды приведет организм в тонус и подготовит к принятию и перевариванию пищи. Кроме того, вода умеряет аппетит, что, в свою очередь, поможет вам еще и не съесть лишнего.

Вода, выпитая после еды, наоборот, усложнит задачу. Ведь для правильного пищеварения важную роль играет состав желудочного сока. А выпитые после еды жидкости меняют его состав, концентрацию ферментов и кислотность. Пить воду лучше через 2-2,5 часа после завтрака, ланча или ужина.

Во время тренировки пить или не пить? Вот в чем вопрос

Можно ли пить во время занятий фитнесом или спортом? Нужно! Ведь во время интенсивных тренировок наш организм испытывает большие физические нагрузки и теряет много жидкости. Выделяясь вместе с потом, она защищает организм от перегревания и выводит продукты распада жировых отложений. Обезвоживание организма не только затрудняет расщепление жира, но и значительно снижает эффективность тренировки (до 20-45%). Поэтому крайне важно и совершенно необходимо пополнять запасы воды, чтобы избежать обезвоживания.

В режиме тренировки: пьем правильно

Важно правильно восполнять потери организмом жидкости во время физических нагрузок. За несколько часов до начала тренировки следует выпивать 2-2,5 стакана воды, еще стакан можно выпить непосредственно перед началом занятий. Таким образом, вы обеспечите организм стратегически важным запасом жидкости.

Во время занятий спортом для поддержания водного баланса в организме воду рекомендуется пить каждые 15-20 минут. Лучше если она будет комнатной температуры. Пить ее следует небольшими глотками – лучше чаще, но понемногу.

После тренировок также необходимо восполнить водный баланс и пополнить запасы потерянной жидкости. Вода способствует быстрому восстановлению организма после физических нагрузок, помогает усваивать белок и разносит аминокислоты и другие полезные вещества в мышечные клетки.

Понятие "Здоровье" и "Здоровый образ жизни"



Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является предпосылкой к **счастью человека!**

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления человеческого организма.



Режим сна и здоровье человека...

ХОРОШИЙ СОН — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!



Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

ФУНКЦИИ СНА:

- ✓ Отдых организма.
- ✓ Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
- ✓ Переработка, закрепление и хранение информации.
- ✓ Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
- ✓ Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
- ✓ Восстановление иммунитета организма.

10 правил здорового сна



Как недосыпание влияет на организм



СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Оздоровительная физкультура не просто заставляет больше двигаться, но и играет развивающую роль. Выполняя упражнения, ребенок познает окружающий мир, учится соотносить себя с ним.



ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ:

- 1) Гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата
- 2) Правильному формированию осанки и ее коррекции
- 3) Укреплению мышц

Разновидности упражнений

Лечебная физкультура для детей – не простой комплекс гимнастики.

К ОФК можно отнести любой активный отдых. Занятия нередко проходят в игровой форме. Это обусловлено высокой эффективностью комплексов и тем, что они интересны для малышей и формируют устойчивую мотивацию.

Все упражнения делятся на 2 группы:

Общие. Они применяются для укрепления организма

Специальные. Такие упражнения направлены на улучшение работы конкретной системы. ЛФК при переломах, например, позволяет быстро восстановить подвижность и стимулирует ускоренные процессы заживления. Проводятся занятия при плоскостопии и иных патологиях

Упражнения могут быть: Активными; Пассивными; Дыхательными; Растягивающими; Расслабляющими; Координационными и др.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Ритмическая гимнастика комплексно воздействует на организм:

- 1) из-за того, что большая часть упражнений ритмической гимнастики стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, ритмическая гимнастика является профилактикой развития ишемической болезни сердца, гипертонии;
- 2) тренировка достаточно подвижна, поэтому она улучшает координацию, формирует хорошую осанку и грациозную походку, развивает пластичность, расширяет двигательный опыт;
- 3) ритмичная гимнастика – отличное средство для похудения; конечно, физические упражнения должны сочетаться с правильным питанием, но в совокупности они приводят к укреплению мышц и снижению процента жировых отложений в организме;
- 4) психологическая разрядка – выполняя комплекс ритмической гимнастики, человек выплёскивает свои эмоции в движении, танце, и морально отдыхает, расслабляется.

Противопоказания

Во-первых, нельзя тренироваться при инфекционных заболеваниях – простуде, гриппе и подобных. Если перенагружать организм в этот период, заболевание может обостриться, а общее состояние ухудшиться. Поэтому продолжать занятия стоит только после полного выздоровления.

Во-вторых, при дискомфорте или болях в суставах следует проконсультироваться с врачом и пройти обследование, чтобы установить причину боли.

В-третьих, заниматься физкультурой при хронических заболеваниях – пороке сердца, аритмии, почечной недостаточности и других заболеваниях печени и почек, высоком артериальном давлении и других – можно только под непосредственным присмотром специального врача и только при наличии допуска к тренировкам.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ



Физкультминутки в режиме дня

Физкультминутки (физические упражнения) проводят с целью предупреждения общего утомления организма ребенка, мышечного напряжения (от статического напряжения при занятиях за столом, н-р) и утомления нервной системы детей (н-р, на занятии с большой умственной нагрузкой и недостатком мышечной деятельности).

Физкультминутки переключают ребенка с одного вида деятельности на другой, являются физической разрядкой, улучшающей самочувствие ребенка.

Для физкультминуток подбираются доступные и эффективные физические упражнения, помогающие поддерживать хорошее настроение, самочувствие и работоспособность детей на занятии и в повседневной жизни.

При выборе упражнений важно учитывать особенности нервной системы ребенка: спокойные упражнения в среднем темпе предлагаются легко возбудимым детям, а для заторможенного ребенка рекомендуются упражнения, активизирующие его мышечную систему.

В комплекс, рассчитанный на 2-3 минуты, следует включать знакомые детям упражнения для крупных групп мышц: упражнения для плечевого пояса, наклоны, повороты, приседания, подскоки. Полезны также упражнения для мышц, испытывающих большое напряжение, н-р мышцы шеи, кисти. В физкультминутках можно использовать упражнения для кисти с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, ручными эспандерами, выполнять перекрестные движения и пр.

Физкультминутка должна быть радостной, увлекательной для детей, проходить в игровой форме и давать детям мышечную разрядку от сравнительно неподвижной позы и устойчивого внимания.

Важно, чтобы физкультминутка сняла утомление, но не перевозбудила детей!

Физминутка

- Стали мы учениками,
- Соблюдаем режим сами:
- Утром мы, когда проснулись,
- Улыбнулись, потянулись.
- Для здоровья, настроения
- Делаем мы упражненья:
- То присели, то нагнулись
- Руки вверх и руки вниз,
- Повернулись влево-вправо –
- На носочки поднялись.
- А потом мы умывались,
- Аккуратно одевались.
- Завтракали не торопясь,
- Получается на славу!
- В школу, к знаниям, стремимся.

Режим дня

Утро	День	Вечер

Основы здорового питания, или как правильно питаться

Правила составления меню здорового питания

Первое правило, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму.

Четвертое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съесть то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

Правила отказа от вредной пищи

- Снижать объем потребления вредной еды постепенно.
- Если начинаешь чувствовать голод – съешь фрукт.
- Высчитай калории 1 порции фаст-фудовской еды.
- В кафе с фаст-фудом покупай лишь кофе, чай либо сок.
- Бери с собой орехи и сухофрукты.
- Готовь для себя полезные блюда.
- Начни посещать другие заведения с более полезной кухней.
- Раз в месяц проводи для себя "вредный" день.
- Здоровое питание – это не только овощи и детокс-коктейли.
- Следи за аккаунтом интересного фуд-блогера.