

# ПОРТФОЛИО

«Наша группа за ЗОЖ»

32 группа



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ, КАК ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ

Хотите хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть жизнерадостным и активным? Значит, пора заняться собой и начать вести здоровый образ жизни! В числе основных составляющих здорового образа жизни – правильное питание, занятия спортом и хорошее эмоционально-психическое состояние. Остановимся на каждом из них поподробнее.

Питаться правильно важно во все периоды жизни человека. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

Правильное питание – это основа здорового образа жизни. Если Вы решили перейти на ЗОЖ, то начинать следует именно с корректировки рациона, после чего добавить в свой график занятия спортом. Такой образ жизни поможет сохранить здоровье, молодость и красоту на долгие годы.



или



ЗОЖ – образ жизни, нацеленный на омоложение и оздоровление всего организма. В современном мире придерживаться здорового образа жизни не только полезно, но и модно. Именно поэтому с каждым годом становится все больше его привередников, среди которых люди всех возрастных категорий: от школьников до пенсионеров. Главная составляющая ЗОЖ правильное питание.



### ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Постоянство
- Правильный режим
- Соотношение потребляемых калорий и энергозатрат
- Отказ от вредных продуктов
- Разнообразное меню
- Питьевой режим
- Способы приготовления блюд

## «СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ»

- **Оздоровительные системы** – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.
- Современные системы оздоровительной физической культуры также довольно разнообразны.
- К ним относятся атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, а также шейпинг – система физических упражнений для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма; калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активирующих глубокие мышечные группы; аквааэробика – система физических упражнений в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастику, силовые упражнения.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС



Среди физических упражнений распространение получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес», целью ставящий обретение общей физической подготовленности организма человека.

На сегодняшний день «фитнес» в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью.

#### Условно выделяют три вида фитнеса

1 — общий фитнес, 2 — физический фитнес, 3 — спортивно-ориентированный.

Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «положительное здоровье». То есть имеется в виду динамическое многомерное состояние, включающее требуемый уровень работоспособности, достаточную общественную активность, эмоциональную реактивность и психологическую уверенность.

Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Иначе говоря, это — «базовый» фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

Спортивно-ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая степень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач. Соотнесение условий конкретного вида спортивной деятельности и требований к проявлению соответствующих способностей с возможностями реализации их в процессе данного вида фитнеса является отличительной его чертой.

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и общее развитие тела человека.

Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку, походка становится правильной и элегантной. Также, вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов. Ритмическая гимнастика отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки.

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

