



**Семейное ресурсное объединение
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ 15.02.2025 г.**



Как сохранить физическое

здоровье с детства и на всю жизнь

Чем сопротивляться, не лучше ли позаниматься...

и в теле сразу такая приятная гибкость образовалась...



*Инструктор по физической культуре
ГКОУ СКОШИ № 31, г. Москва
Львов Михаил Юрьевич*

Как сохранить физическое здоровье с детства и на всю жизнь

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ:

- **Разные виды физических нагрузок;**
- **Стандартные физические нагрузки;**
- **Специальная лечебная гимнастика для людей, страдающих расстройствами опорно-двигательного аппарата;**
- **Включить занятия физкультурой в повседневную жизнь;**
- **Физическая активность — это залог вашей независимости в любом возрасте.**



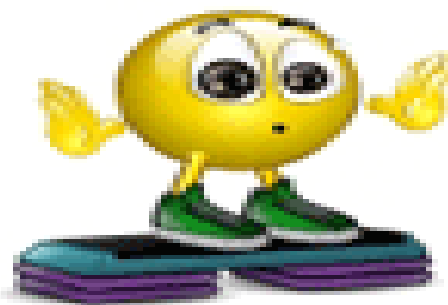
Регулярные занятия физкультурой:

- Повышают прочность костей;
- Развивают мускулатуру;
- Развивают гибкость тела;
- Укрепляют суставы;
- Улучшают работу лёгких и сердечно-сосудистой системы;
- Стимулируют иммунитет;
- Помогают в норме держать вес;
- Снижают уровень холестерина и сахара в крови.



Физкультура и виды упражнений:

- аэробные нагрузки;
- растяжки;
- силовые тренировки;
- аэробика;
- плавание;
- танцы;
- лыжи;
- йога;
- пилатес;
- скандинавская ходьба;
- бег трусцой.



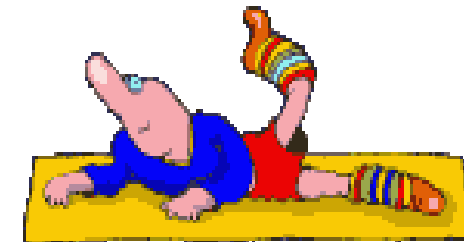
АЭРОБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:

- Ходьба;
- Бег;
- Плавание;
- Езда на велосипеде и др.



АЭРОБИКА:

- Полезна для работы сердца и лёгких;
- Улучшает кровообращение;
- Помогает держать вес в норме;
- Увеличивает амплитуду движений;
- Повышает мышечный тонус.



РАСТЯЖКИ:

- Динамически упражнения;
- Статические упражнения.



ЙОГА:

- **Повышает гибкость;**
- **Расслабляет;**
- **Снимает стресс;**
- **Исправляет осанку;**
- **Тонизирует мышцы;**
- **Увеличивает амплитуду движений;**
- **Улучшает контроль за телом.**



ПИЛАТЕС:

- **Повышает тонус и эластичность мышц;**
- **Повышает амплитуду движений и снижает скованность движений;**
- **Улучшает гибкость тела;**
- **Снимает стресс благодаря релаксации;**
- **Исправляет осанку;**
- **Оздоровливает позвоночник;**
- **Снимает боль.**

ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ:

- **Центровка;**
- **Точность и контроль;**
- **Концентрация;**
- **Регулярные занятия;**
- **Правильное дыхание.**



ПРАВИЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

- С детства вырабатывать полезные привычки;
- Для крепости костей, суставов и мышц жизненно необходимы микроэлементы и витамины:
 - кальций;
 - калий;
 - витамин К;
 - магний;
 - витамин D;
 - фосфор;
 - омега-3 и 6 – жирные кислоты;
 - витамин С.





**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ,
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ,
А ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО СЧАСТЬЕ!
БУДЬТЕ АКТИВНЫ, ПОЗИТИВНЫ И ЗДОРОВЫ!**