

Здоровый образ жизни



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Занятия спортом - одна из основных составляющих
здорового образа жизни.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Элементы здорового образа жизни:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



Формирование образа жизни,
способствующего укреплению здоровья человека,
осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Юность» с большим удовольствием включилось в проведение Всероссийской акции «Мы за здоровый образ жизни», нами были проведены различные интересные мероприятия с несовершеннолетними детьми, так например 27 сентября 2020 года в спортивном зале «Юность» п.Оссора прошло учебно-тренировочное занятие учащихся отделения «Волейбол», под руководством **тренера-преподавателя Ушатова Никиты Андреевича** на котором была проведена беседа на тему здорового образа жизни. Была презентована новая игровая форма, что должно поспособствовать повышению интереса к занятиям.





Так же, были приняты нормативы по общей физической подготовке. Ознакомление с результатами данного тестирования позволяет занимающимся отслеживать рост своих спортивных показателей. Мониторинг данного роста, по мнению тренера-преподавателя Ушатова Н.А., является дополнительным мотивирующим фактором. Формирует у детей понимание того, что развитие физических качеств является результатом кропотливого труда и долгой упорной работы. Всё это является важными факторами становления личности спортсмена и помогает детям сформировать в себе стремление, не только к здоровому образу жизни, но и развитию других положительным качеств личности.

05 октября в с. Ивашка тренером – преподавателем по греко-римской борьбе **Фисенко Игорем Дмитриевичем** была проведена зарядка с детьми младших классов «В здоровом теле здоровый дух» на которой дети показали свои физические возможности и умение работать в команде. В рамках акции ребята выполняли различные коллективные упражнения узнали о том что такое командный дух и получили от проведения акции массу позитивных эмоций.



30 сентября тренером-преподавателем МБУ ДО «ДЮЦ Юность» **Кыпчаковым Аржаном Айдаровичем** была проведена тематическая лекция с презентацией «Россия за здоровый образ жизни» предметом которой являлась пропаганда физической культуры и спорта среди несовершеннолетних детей.





МЫ ВЫБИРАЕМ
ЗОЖ!



**Кто крепок плечом, тому и
ноша нипочем**



**ЗДОРОВЬЕ – это единственное благо,
которое каждый отнимает у себя сам**

М. Мамчин