



14 - 20 августа
Неделя
популяризации
активных видов
спорта

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- избыточной массы тела
- злокачественных новообразований
- артериальной гипертензии
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- депрессии
- инсульта



Двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение вашей физической формы и здоровья в целом:

- Повседневная деятельность (ходьба, работа по дому).
- Активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки).
- Спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, футбол, волейбол и т.д.).

Одной из лучших мер для укрепления здоровья является повышение двигательной активности.

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, велик риск возникновения онкологических и желудочно-кишечных заболеваний, варикозного расширения вен, гипертонической болезни, сахарного диабета 2 типа, заболеваний суставов, атеросклероза и даже импотенции.



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА- ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Низкая физическая активность
увеличивает риск развития:

- ишемической болезни сердца на 30%
- сахарного диабета 2 типа на 27%
- рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%



Физическая активность - путь к здоровью и долголетию!

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака.



КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- ✓ больше ходите пешком - выбирайте повседневные пешие маршруты
- ✓ выходите из общественного транспорта на 1-2 остановки раньше
- ✓ отдавайте предпочтение лестничным маршам и реже пользуйтесь лифтом
- ✓ не пренебрегайте короткой разминкой в течение рабочего дня
- ✓ гуляйте перед сном
- ✓ занимайтесь спортом в удовольствие



Основные рекомендации:

Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели.

Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.



**ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ-
ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**



По результатам комплексного обследования можно выявить хронические заболевания или риски их возникновения и получить рекомендации по оптимальной физической активности.



12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ



СПОРТ НА БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

ОТСУТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПОВЫШАЕТ риск развития инсульта и диабета на **20-30%**

СОКРАЩАЕТ продолжительность жизни на **3-5 лет**

ПРИВОДИТ к преждевременной смерти ежегодно около **3.2 млн. людей**



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

СНИЖАЕТ риск гипертензии, избыточного веса и ожирения

УКРЕПЛЯЕТ психическое здоровье, устраняя симптомы депрессии и тревожности, повышая самооценку

ПОВЫШАЕТ качество жизни

ФОРМИРУЕТ у детей и подростков потребность вести здоровый образ жизни, помогая бороться с болезнями

Гиподинамия – результат малоподвижного образа жизни. Основными причинами ее считают:

- Использование автоматизированного труда.
- Урбанизацию.
- Распространение «сидячих» профессий, работа преимущественно за компьютером или с бумагами более востребована.
- Применение достижений технического прогресса в быту.
- Сознательный отказ от двигательной активности.



Характеристика физической нагрузки

Формы двигательной деятельности

- Од по физическому развитию
- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- физкультминутки
- оздоровительно-профилактическая гимнастики
- закаливающие процедуры
- физкультурные упражнения на прогулке
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- ритмика, аэробика, кружки, секции
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей




Уровень физической нагрузки	Показатель ЧСС, уд./мин.	Вид выполняемой работы
Низкая	110-130	Разминка, заминка
Средняя	130-160 (150)	Развитие общей выносливости, оздоровительная тренировка
Высокая	160-180	Развитие скорости, силы, специальной выносливости
Максимальная	180-192	Специальная спортивная тренировка

sochi.ru 2014

sochi.ru 2014

Виды спорта на олимпиаде в Сочи-2014

 ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ	 ЛЫЖНОЕ ДВОБОРЬЕ	 СНОУБОРДИНГ	 КЁРЛИНГ	 ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА
 БИАТЛОН	 КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ	 ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	 БОБСЛЕЙ
 ШОРТ-ТРЕК	 ХОККЕЙ	 ФРИСТАЙЛ	 СКЕЛЕТОН	 САННЫЙ СПОРТ

Наше здоровье - в наших руках!

Следи за своей гигиеной

Не употребляй алкоголь, сигареты, наркотики

Избегай электромагнитного поля

Питайся правильно

Чаще бывай на свежем воздухе

Соблюдай режим дня

Занимайся спортом

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ