

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества. В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и

других систем. Тонус и жизнедеятельность организма значительно снижается.

Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания — все это предоставляет спорт.

Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека. Спорт и физическая культура особенно важны не только в детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте. Физические нагрузки замедляют процесс старения, а также являются профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и др. Но следует понимать, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность зависит от возрастного этапа и его особенность. Наше государство уделяет большое внимание и старается приобщить к занятию спортом все больше населения. Для этого делаются льготные посещения спортивных секций, сооружений для разных организаций. Строятся детско-юношеские спортивные школы, для того чтобы школьники могли иметь возможность посещать самые разные секции, так же для пенсионеров

предоставляются льготы, для посещения разных спортивных объектов. Исходя из этого можно сделать вывод, что государство уделяет должное внимание физической культуре и спорту и подходит к каждой возрастной категории со всей ответственностью. В заключении можно сказать, что физическая культура и спорт постепенно развивается во всем мире, и с каждым днем все больше людей приобщаются к спортивным событиям и стараются участвовать в них. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.



**Рекомендации родителям по формированию  
здорового образа жизни у детей**

Здоровье Вашего ребенка является  
важнейшей ценностью и наша общая задача –  
сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является  
определяющим при формировании привычек  
и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в  
особой заботе, поэтому детям необходимо  
соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о  
своем здоровье: выполнять гигиенические  
процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка:  
просмотр телепередач, встречи с друзьями,  
прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог  
сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения  
ребенка к своему здоровью используйте  
пример авторитетных для него людей:  
известных актеров, музыкантов, спортсменов.

**СПОРТ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОМОГАЕТ  
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**



**Составитель: учитель физической культуры  
Блахов Рустам Шихамович**

**МБОУ ООШ №18 ИМЕНИ ДМИТРИЯ  
АЛЕКСАНДРОВИЧА ШЕМЕТОВА п.ЗАВОДСКОЙ  
МО ЕЙСКИЙ РАЙОН**



**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**

**п.Заводской 2022 год**