



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЧТО ЭТО?

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Физическая активность помогает поддерживать здоровье всего организма, способствует здоровому росту, развитию и профилактике неинфекционных заболеваний.

Физическая активность включает в себя обычные и простые действия, например:



Пешие прогулки



Домашние дела



Активные хобби и развлечения



Привычные действия на работе или учебе

КАКАЯ БЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

– активность, которая немного повышает частоту сердечных сокращений и при которой комфортно разговаривать, например, при быстрой ходьбе.

ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

– активность, значительно повышающая частоту сердечных сокращений и потоотделения, например, при беге.

ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Умеренная физическая активность:

- Пешие прогулки
- Работа в саду
- Катание на коньках или роликах
- Парный теннис
- Подъем по лестнице пешком



Интенсивная физическая активность:

- Бег трусцой
- Занятия аэробикой
- Ходьба на лыжах
- Сайкл
- Одиночный теннис и бадминтон

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА?

Многие думают, что физическая активность и спорт это одно и то же, однако, существует разница.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

это любые телодвижения, которые человек совершает ежедневно, цель которых заключается в укреплении здоровья (прогулка с семьей или друзьями, работа по дому).



СПОРТ

это соревновательная деятельность с целью достижения высоких результатов.

Вовсе не обязательно регулярно заниматься профессиональным спортом или интенсивными тренировками, чтобы поддерживать необходимый уровень физической активности!

РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующие советы для поддержания здоровья:



Замени длительное пребывание в положении сидя или лежа на любую физически активную деятельность



Чтобы уменьшить воздействие малоподвижного образа жизни старайся превышать рекомендуемые уровни физической активности



Уделяй минимум 3 раза в неделю время для интенсивной физической активности для укрепления мышц



Не оставайся в положении сидя в течение продолжительного периода времени и периодически проводи разминку

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДО 18 ЛЕТ

Для улучшения здоровья рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой не менее 60 минут в день в течение недели.

ЛИБО

Не менее 140 минут интенсивной физической нагрузки 3 раза в неделю.

ВЗРОСЛЫЕ

Взрослым необходимо заниматься умеренной физической активностью, по крайней мере 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут).

ЛИБО

Можно выбрать вариант интенсивной физической активности – 75 минут (1 час и 15 минут).

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Людям старшего возраста лучше всего уделять не менее 150 минут в неделю средней физической активности (2 часа и 30 минут).

ЛИБО

Подойдет и вариант интенсивной физической активности 75 минут в неделю (1 час и 15 минут).

ЗАЧЕМ ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

Поддерживая оптимальный уровень физической активности, ты получаешь:



Снижение риска множества заболеваний



Нормализацию веса



Снижение содержания холестерина в крови



Укрепление мышечной и костной ткани



Улучшение внимания и координации



Повышение общей выносливости



Улучшение самочувствия и настроения



Здоровый и крепкий сон

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА







Физическая активность поможет тебе снизить уровень стресса, ведь благодаря ей происходит выработка эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают стресс.




Кроме того, после двигательной активности улучшается процесс газообмена и циркуляции крови, что повышает работоспособность человека.

ОПАСНОСТИ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пренебрегая физической активностью, ты рискуешь получить:

-  Избыточную массу тела
-  Сердечно-сосудистые заболевания
-  Снижение общей выносливости
-  Нарушение обмена веществ
-  Снижение иммунитета
-  Снижение умственной работоспособности и внимания

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**



НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ

Для поддержания здоровья детям и подросткам рекомендуется:



Уделять время для физической активности средней интенсивности не менее 60 минут в день (езда на велосипеде, катание на скейтборде, волейбол, баскетбол)



Минимум 3 раза в неделю 140 минут заниматься физической активностью с высокой интенсивностью (бег, подъем в гору, прыжки через скакалку)



Ограничивать время, проводимое в положении сидя/лежа и делать перерывы на легкую разминку

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Упражнения должны занимать не менее 30 минут для детей среднего возраста. Для старшего возраста рекомендовано заниматься не менее 40 минут. Сама тренировка может состоять из прыжков через скакалку, бросков мяча в цель, выполнения приседаний и отжиманий.



АКТИВНЫЕ ИГРЫ

Многие упражнения могут быть частью игры или соревнований – например, лазание по шведской стенке, перетягивание каната или упражнения, связанные с бегом, поворотами и прыжками.

ИГРЫ

- Улучшают социализацию
- Тренируют навыки взаимодействия с командой
- Развивают мозговую деятельность



КАК ПРИОБЩИТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?



Сделать физические упражнения частью повседневной жизни подростка;




Выбирать упражнения, которые подходят ребенку по возрасту и уровню развития;



Включать подвижные игры в прогулки на свежем воздухе;



Для повышения мотивации и разнообразия, вносить элементы игры: можно устроить небольшие соревнования с родителями, ввести баллы за активность.



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ

Для поддержания здоровья рекомендуется:



Уделять время для физической активности средней интенсивности не менее 150-300 минут в неделю.

Это 2 часа пробежки, активной прогулки или спортивных игр



3 раза в неделю (в сумме не менее 140 минут) заниматься физической активностью с высокой интенсивностью.

Это бег, подъемы по лестнице, плавание



Ограничивать время за компьютером или в гаджетах, обязательно делать перерывы на разминку раз в 1-2 часа.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Упражнения должны занимать не менее 40 минут, включать в себя техники на различные группы мышц и быть последовательны в выполнении (сверху вниз/снизу вверх). В тренировку могут входить следующие упражнения: вращение головой, поочередное поднятие ног, приседания, наклоны влево и вправо, наклоны вниз.



КАК СОВМЕЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ И РАБОТУ?

**ЧТОБЫ ВСЕ УСПЕТЬ
ТЕБЕ НЕОБХОДИМО:**


Определить и поставить цель тренировок

Правильно подобрать нагрузку, чтобы не чувствовать усталость

Оставить время для восстановления организма

Использовать техники тайм-менеджмента

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
ДЛЯ СТАРШЕГО
ВОЗРАСТА**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Людам старше 65 лет также рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большой интенсивности.



Занятия в бассейне



Аква-тренировки



Занятия лечебной
физкультурой

ЗАБОТА О СУСТАВАХ

Суставная гимнастика для пожилых людей помогает поддерживать подвижность суставов и снижает риск развития артрита.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДОБНОЙ ГИМНАСТИКИ:



Делать только те упражнения, которые посоветовал лечащий врач;



В процессе гимнастики следить за своим самочувствием;



Выполнять упражнения в спокойном и равномерном ритме, избегая резких движений;



Чередовать упражнения с минутными паузами, чтобы не устать.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

При занятиях физической активностью, следует обратить внимание на рациональное питание (3-5 раз в день), поддержание водного баланса, ограничение потребления вредных продуктов (фаст-фуд, сладкие мучные изделия, газированные напитки).

Не следует забывать и о том, что прием пищи не должен быть позднее чем за 2 ч до тренировки.



РЕЖИМ СНА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Соблюдать режим дня нужно всегда, но особенно при занятиях физической активностью. Поэтому сон должен составлять не менее 7 часов.



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Вся семья может играть в настольные игры или проводить время за прогулкой на свежем воздухе

Уделяйте больше времени пешим прогулкам, (например, до школы или работы), поднимайтесь по лестнице вместо лифта

Вместе с детьми выполняйте домашние дела, распределяя обязанности в зависимости от возраста и интереса ребенка

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕМЕЙНЫЕ АКТИВНОСТИ?

- Составить расписание занятий на неделю
- Чередовать любимые виды спорта членов семьи
- Сделать «журнал достижений» для каждого члена семьи
- Поддерживать и хвалить всех членов семьи за достижения в тренировках

ВАРИАНТЫ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



Поход

Это хороший способ объединить физическую активность и возможность открыть для себя что-то новое. Это отличный опыт для людей всех возрастных групп, которая дает возможность спроектировать каждый поход по-разному.



Велопрогулки

Все участники велопрогулки получают не только заряд энергии и хорошего настроения, но и вдохновляются идеей соревнований на велосипеде. Бонусом также может служить и исследование новых троп и интересных мест в ближайшем окружении.

ВАРИАНТЫ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



Игры с мячом

Плюсом таких игр является возможность их совмещения практически с любой другой активностью. Кроме того, они укрепляют сплоченность между всеми участниками.



Семейные квесты

В качестве подвижной игры может отлично подойти квест, например, охота за сокровищами. Дети получают огромное удовольствие от поиска сокровищ, а взрослые - от составления сценария игры.

КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН СЕМЕЙНЫХ ТРЕНИРОВОК?



Обсудить идею тренировок со всей семьей;



Выбрать вид активности, который понравится каждому члену семьи;



Составить расписание занятий с учетом обязанностей всех членов семьи;



Рассчитать длительность тренировок с учетом возраста детей;



Комбинировать разные виды физической активности для проработки всех групп мышц;



Вести семейный журнал достижений для отслеживания прогресса;



Оказывать поддержку каждому члену семьи;



Следить за физическим состоянием детей во время тренировок;



С пониманием относиться к пропуску тренировок, если они нерегулярны;



Награждать за успехи и не ругать за неудачи.

КАК НАЙТИ МОТИВАЦИЮ НА ТРЕНИРОВКИ?



Найти занятие которое приносит удовольствие;



Поставить цель;



Подобрать комфортный график тренировок;



Соблюдать регулярность тренировок;



Развивать самодисциплину;



Найти единомышленников;



Отслеживать прогресс и улучшения;



Хвалить себя за достижение результатов.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Главная цель утренней зарядки – это пробуждение организма. В комплекс утренней гимнастики должны входить упражнения, которые выполняются в течение 10-15 мин.

РАЗМИНКА В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Физкультминутка представляет собой зарядку на рабочем или учебном месте. Обычно состоит из 5-8 упражнений, которые можно выполнить буквально в течение 5-7 мин.

ВЕЧЕРНЯЯ ГИМНАСТИКА

Вечерняя гимнастика необходима, чтобы снять напряжение в конце дня и расслабиться.

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?

ДЕТИ:

- Провести разминку
- Использовать экипировку и подходящую для спорта одежду
- Проводить тренировки в специально отведенных местах
- Делать перерывы во время тренировки
- Заниматься под присмотром тренера или иного взрослого
- Поддерживать баланс воды в организме

ВЗРОСЛЫЕ:

- Перед тренировкой проконсультироваться с врачом и тренером
- Проводить разминку перед тренировкой
- Не выполнять сложные упражнения на начальном этапе тренировок
- Не выполнять упражнения при наличии болевых или дискомфортных ощущений
- Заниматься в подходящей спортивной одежде
- Поддерживать водный баланс
- Делать перерывы во время тренировки

КАКИМ БУДЕТ ЗДОРОВЬЕ, ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

При поддержании оптимального уровня физической активности, ты сможешь снизить риск возникновения неинфекционных заболеваний, укрепить иммунитет, улучшить когнитивные способности, снизить уровень стресса и повысить качество сна.



**ВОЙДИ В ОПТИМАЛЬНЫЙ РИТМ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ
«ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ»**



ВК «Поколение ЗОЖ»



поколениезож.рф