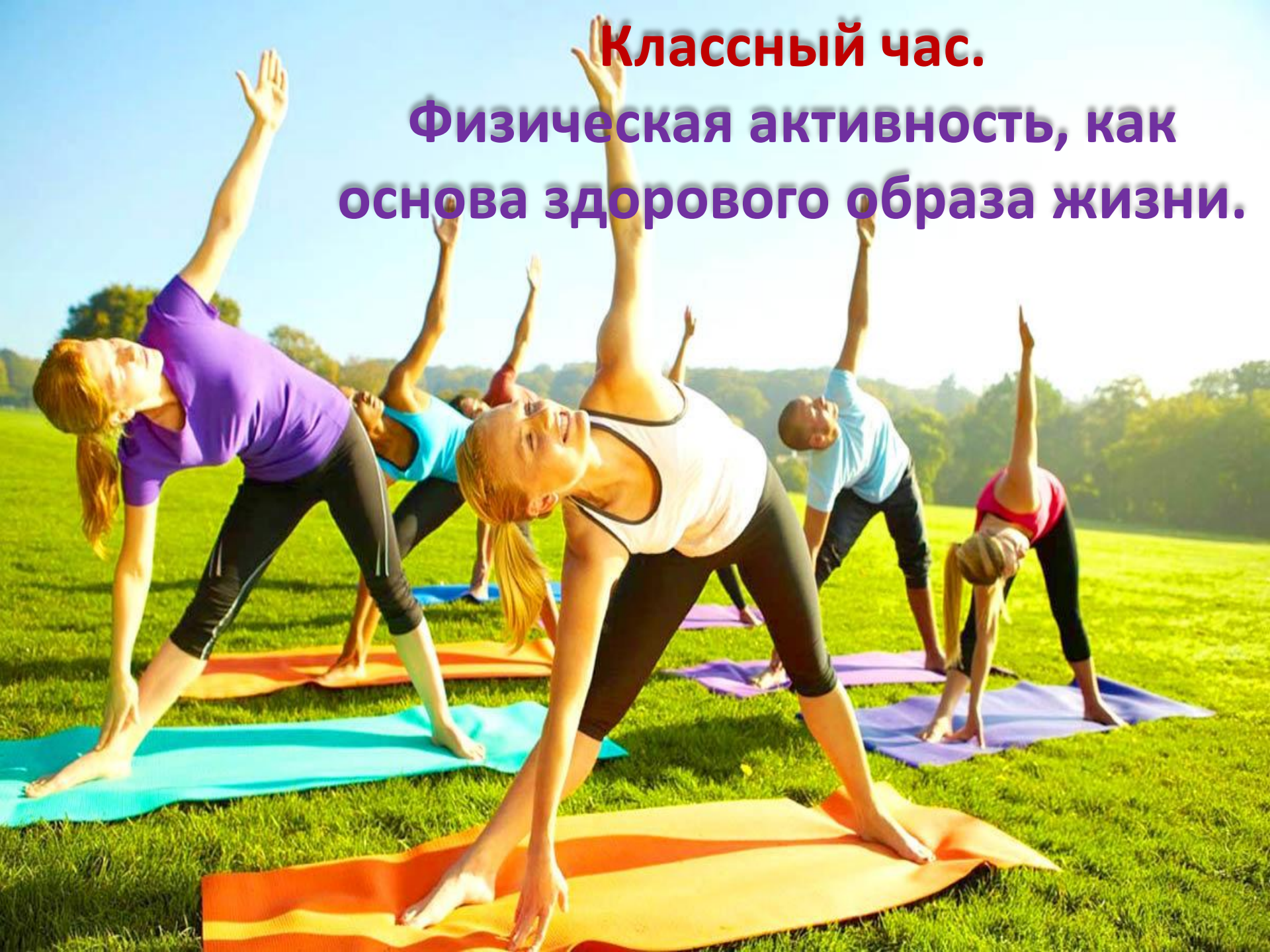


Классный час.

**Физическая активность, как
основа здорового образа жизни.**



Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни



- **Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.**
- **Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.**





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей.

Дефицит физической активности - одна из ведущих причин смерти и инвалидности.





Двигательная активность - составляющая здорового образа жизни:

- Занятие физкультурой и спортом укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему;
- Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.



Физическая культура



- Утренняя гимнастика
- Уроки физкультуры
- Занятия различными видами спорта
- Подвижные игры
- Занятия в танцевальных студиях
- Походы
- Физкультминутки



Физическая культура и ведение здорового образа жизни:

- ✦ обеспечивают практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека;
- ✦ способствуют физическому развитию, расширению физических возможностей;
- ✦ влияют практически на все стороны жизнедеятельности человека:
 - развивают духовно-нравственные качества личности;
 - усиливают мотивацию ее саморазвития;
 - осуществляют социальную адаптацию;
 - помогают адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды;
 - обеспечивают сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.