



ИНТЕРАКТИВНЫЙ УРОК

СПОРТИВНАЯ



МЕДИЦИНА



КАК СОЗДАЁТСЯ ДВИЖЕНИЕ?



ДЛЯ ЧЕГО НАМ ДВИЖЕНИЕ?





ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ
КАЖДОЕ УТРО?

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА!

Обязательно
делайте зарядку
каждый день!



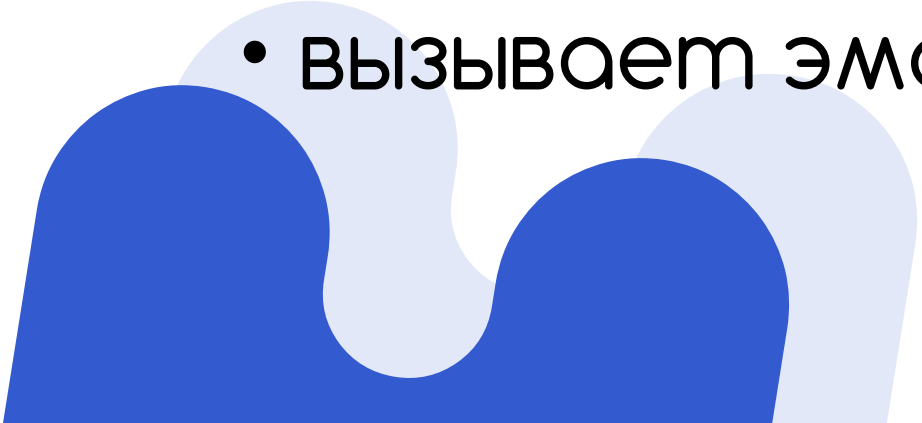
всего лишь
15 минут!



ЗАРЯДКА ИЛИ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

– это комплекс простых упражнений,
которые позволяют поддерживать здоровье нашего организма

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- воспитывает внимание и целеустремленность
 - способствует повышению умственной деятельности
 - вызывает эмоции и радостные ощущения
- 

СКОЛЬКО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ?

- Каждый день делать зарядку
- Каждый день ходить пешком и заниматься двигательной активностью
- Минимум 3 раза в неделю заниматься физкультурой или спортом
- Ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа

Помните: небольшая физическая нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие!


ПРАВИЛО ТРЕХ «П»!

или как начать тем, кто раньше этого не делал?

- 1 ПОСТЕПЕННО.** НЕПОДГОТОВЛЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО НАЧИНАТЬ С МАЛЫХ НАГРУЗОК. ЕСЛИ СРАЗУ ПЫТАТЬСЯ ПРОБЕЖАТЬ БОЛЬШУЮ ДИСТАНЦИЮ, МОЖНО НАНЕСТИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ВРЕД СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.
- 2 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.** ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ.
- 3 ПОСТОЯННО,** РЕГУЛЯРНО И СИСТЕМАТИЧНО. ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ НЕДЕЛЮ, А ПОТОМ ЗАБРОСИТЬ ДЕЛО НА МЕСЯЦ, ТО ЭФФЕКТА НЕ БУДЕТ.



РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ:

- УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ И КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ
 - УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
 - СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ И ИНСУЛЬТА, ДИАБЕТА
 - СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЙ
 - ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА
- 



КАКОЙ
БЫВАЕТ СПОРТ?






МЕДИЦИНА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

– ВРАЧ НУЖЕН ВСЕМ!

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ — ЭТО МЕДИЦИНСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ,
КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
И ЗАНИМАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ, ДИАГНОСТИКОЙ, ЛЕЧЕНИЕМ
И РЕАБИЛИТАЦИЕЙ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ.



ВРАЧ-ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД



ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ – РЕАБИЛИТОЛОГ



ВРАЧ-НЕВРОЛОГ




ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ





ИНТЕРАКТИВНЫЙ УРОК

СПОРТИВНАЯ



МЕДИЦИНА

