

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

**Главный врач
ГБУЗ КО «Калужский областной центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

**А.А. Шишов
22 ноября 2023 года**

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Здоровый образ жизни

Физическая
культура,
движение,
закаливание

Рациональное
питание

Положительные
эмоции,
нравственная
регуляция

ЗОЖ

Экологическое
сознание и
поведение

Отказ от вредных
привычек
(курение,
алкоголь,
наркотики)

Личная гигиена,
эстетика труда и
отдыха



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ. МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО,

НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, способствуют нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, снижают тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, позволяют обрести красивую фигуру, повышают уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снизить агрессию, нервозность, способствуют релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений

9 СОХРАНЯЮТ

либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СХОДИ С ТЕМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ИСПЫТАТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ И НАРКОТИКОВ, С ТОЙ ЛИШЬ РАЗНИЦЕЙ, ЧТО ЭФФЕКТЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАМНОГО ИНТЕНСИВНЕЙ И НЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ПРИЧИНЕНИЕМ ВРЕДА СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А НАПРОТИВ, УКРЕПЛЯЮТ ЕГО.



Влияние двигательной активности на здоровье

Занятия физической культурой и спортом имеют огромное значение в системе здорового образа жизни человека и, особенно, школьника. Физические упражнения благотворно влияют на развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена - головного мозга, на уравновешенность нервных процессов, совершенствование системы кровообращения, улучшение вентиляционной способности легких, способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуется выполнять более 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Либо 10 000 шагов ежедневно.



СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ



СКАЖИ

НЕТ

НАРКОТИКАМ

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ



НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ
НЕ СОВМЕСТИМЫ!

**Мы за здоровый
образ жизни!**



С января 2020 года в области действует региональная программа укрепления здоровья населения Калужской области

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Губернатора Калужской области,
куратор регионального проекта

Горобцов К.М.

«24» января 2020 г.

Региональная программа укрепления здоровья населения Калужской области

Географические и медико-демографические характеристики региона

СПИСОК

муниципальных районов и округов по муниципальным программам «Укрепление общественного здоровья»

Год разработки и начала реализации МП	Наименование муниципального района (округа)
2020	1. МР «Бабынинский район»
	2. МР «Думиничский район»
	3. МР «Жиздринский район»
	4. МР «Мосальский район»
	5. МР «Спас-Деменский район»
	6. МР «Хвастовичский район»
	7. МР «Город Людиново и Людиновский район»
2021	1. МР «Брятинский район»
	2. МР «Боровский район»
	3. МР «Кировский район»
	4. МР «Перемышльский район»
	5. МР «Ферзиковский район»
	6. МР «Ульяновский район»
2022	1. МР «Жуковский район»
	2. МР «Куйбышевский район»
	3. МР «Малоярославецкий район»
	4. МР «Тарусский район»
	5. МО «Город Калуга»
2023	1. МР «Дзержинский район»
	2. МР «Мещовский район»
	3. МР «Юхновский район»
	4. МО «Город Обнинск»
2024	1. МР «Износковский район»
	2. МР «Козельский район»
	3. МР «Медынский район»
	4. МР «Сухиничский район»
ИТОГО:	26 муниципальных районов и округов





Победы наших хоккеистов!

Кировская районная администрация



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
«10000 шагов
К ЖИЗНИ»

СТАРТ



Калужская область
Жуковский район



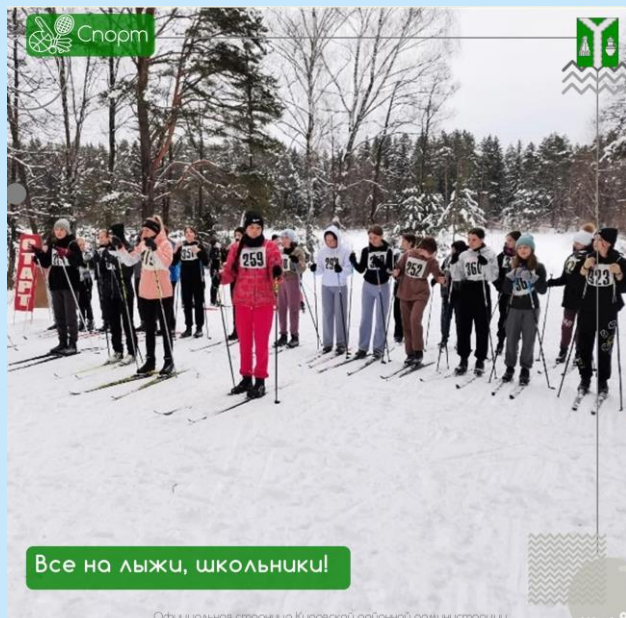




Жуковская верста 2023



Зимняя Неделя здоровья в детском саду



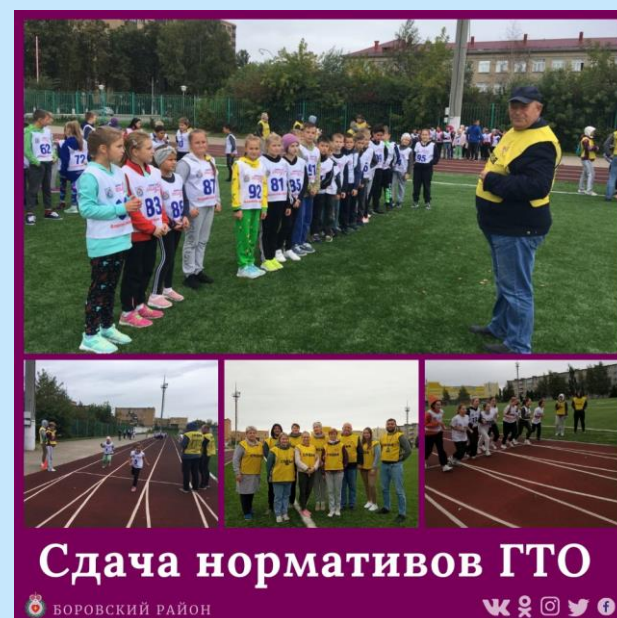
Все на лыжи, школьники!

Официальная страница Кировской районной администрации



Спорт в моем дворе!

Администрация МР "Южновский район"



Сдача нормативов ГТО

БОРОВСКИЙ РАЙОН





"Особое внимание будем уделять массовому спорту. Наша задача - вовлечь в систематические занятия спортом к 2030 году 70% российских граждан, то есть сделать спорт нормой жизни для 93 млн человек, причем всех возрастов и групп по здоровью".

В.В. Путин





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Занимайтесь
физкультурой, спортом и
будьте здоровы!**

