**Тематическая беседа**

**«Здоровый образ жизни»**

Цель беседы:

1. Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;

2. Повышение мотивации на здоровый образ жизни;

3. Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными. А затем и превысят созданные природой. И какими темпами! Ну чем не Бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед болезнями и смертью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

К сожаленью, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь!

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

***Слагаемые здоровья***

Схема здорового образа жизни:

подвижный образ жизни

правильное питание

отказ от вредных привычек

режим дня

активный отдых, полноценный сон

закаливание

личная гигиена

положительные эмоции

высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Сегодня мы с вами поговорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота. Это было продиктовано в основном суровыми жизненными условиями: повседневная борьба за существование и суровые природные условия. А теперь? Может возникнуть вопрос, а нужны ли сейчас человеку физические нагрузки? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. Но спорт шагает в ногу со временем. Приведу пример из той сферы человеческой деятельности, где, на первый взгляд, требуются высокий интеллект и широта кругозора. А именно – космонавтика. Каждый космонавт – поистине многоборец, развитый атлет. Спорт стал частью его жизни. Меняются программы космических полётов, на новых тренажёрах отрабатываются новые навыки. Но физподготовка остаётся непременным элементом каждого этапа в изучении Вселенной. Она помогает человеческому организму справляться с огромными перегрузками, которые возникают при взлёте и посадке космического корабля, а также помогает побеждать коварную невесомость.

Практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

Антон Павлович Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что я понимаю под гармоничной личностью. Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы. В пример можно привести великого спортсмена – Юрия Петровича Власова. Это уникальный человек. По образованию – военный инженер, чемпион и рекордсмен мира и Олимпийских игр по тяжёлой атлетике, литератор и историк, политик – депутат Государственной думы. Он был одним из самых великих богатырей за всю историю планеты. Юрий Никулин так сказал о Власове: «Юрий Власов – чистый, без допинга. На мой взгляд, это эталон олимпийского чемпиона – спортсмена, интеллигента, гражданина». В 1960 году, на открытии Олимпиады в Риме ему было доверено идти впереди нашей команды и нести знамя. Впервые в истории Олимпийских игр человек пронёс развевающийся на ветру флаг своей страны в одной руке! Его рекорд на этой олимпиаде потряс весь мир. После римского триумфа советского штангиста шведская газета писала: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силён и к тому же блещет интеллектом. Власов – это сенсация из сенсаций. Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории олимпийских игр». После ухода из большого спорта, установив 31-й мировой рекорд, Власов стал литератором. Первая книга Власова «Себя преодолеть» была встречена на «ура». В этой книге он рассказывает о своей спортивной жизни, о многих проблемах большого спорта.

 Сейчас многие спортсмены не довольствуются только занятиями спортом. Они учатся в институтах, занимаются наукой, защищают диссертации. В качестве примера можно привести такие известные всем имена: знаменитый борец Александр Васильевич Медведь. После окончания спортивной карьеры, он успешно закончил аспирантуру при институте физкультуры. Его сын Алеша пошёл по стопам отца и стал чемпионом мира по борьбе. Наша землячка Лидия Скобликова, олимпийская чемпионка по конькобежному спорту. После завершения своей спортивной карьеры, она работала тренером, защитила диссертацию и стала кандидатом исторических наук. И таких примеров очень много. Для спортсменов это необходимо – иметь в жизни ещё какое-то увлечение, привязанность, интерес. Ведь спортивная жизнь коротка, а жизнь продолжается и нужно найти себе применение помимо спорта.

***Помогают ли занятия спортом познать самого себя?***
 Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки. Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум.

 Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

 ***Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?***

Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

Пример: Очень необычна история пары в фигурном катании – Елены Бережной и Антона Сихарулидзе. Возможно, когда-нибудь эта история послужит сюжетом для голливудского фильма. Елена Бережная выступала с Олегом Шляховым за Латвию. На одной из тренировок случилось страшное происшествие: во время исполнения синхронного парного вращения партнёр задел зубцом конька голову Елены. Девушка получила тяжелейшую травму головы. После операции врачи запретили ей даже думать про спорт. Но сама Лена втайне мечтала и верила в своё выздоровление и возвращение в фигурное катание. Ей помогали все: тренер – Тамара Москвина, родители, друзья и любимый человек, фигурист Антон Сихарулидзе. Он приносил любимой в больницу книги и много читал вслух, чтобы быстрее восстановилась речь. Через три месяца после операции, он привёз Лену на каток, а через год они вернулись в сборную и создали свою пару: Бережная и Сихарулидзе. Ещё через год они приняли участие в чемпионате мира и стали призёрами европейского и мирового чемпионатов.

Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травматичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

 ***Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травами, хирургическим путём и образом жизни. Какой способ вы считаете самым разумным?***

 Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

от внешней среды – на 20-25%

от генетической предрасположенности – на 15-20 %

от здравоохранения – на 8-10%

от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей свое массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим на работу или в школу, стараемся влезть в переполненный транспорт, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы, т.е. на оздоровление. Если вы живёте на 5 или 10 этаже, не спешите пользоваться лифтом, поднимайтесь пешком до квартиры. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

Помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза.

**Двигайтесь больше.**