**Индивидуальный план на 15.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Фоминых Л.Г.**

**Группа ТЭ – 1**

**1.Разминка**:

Прыжки на скакалке 10 мин.,

гимнастические упр-ия 15 мин.

**2.** **Круговая тренировка**

- разножка -20 раз,

- развороты корпуса в положении планка в каждую сторону – 10 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,

- широкие отжимания – 10 раз,

- пресс лежа – 20 раз,

- обратная динамическая планка – 30 сек.,

- узкие отжимания -10 раз.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**Группа НП – 1**

**1.Разминка**:

Прыжки на скакалке 5 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2.** **Основная часть**

- разножка -10 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,

- широкие отжимания – 10 раз,

- пресс лежа – 10 раз,

- узкие отжимания -10 раз.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

**Преимущества здорового образа жизни**

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

* укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
* достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
* снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
* избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
* активное участие в социальной и семейной деятельности;
* возможность заниматься любимым делом даже в старости;
* ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
* подавать правильный пример родственникам и детям;
* иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
* увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
* чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

**Составляющие ЗОЖ**

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет [улучшить здоровье](https://zozhmania.ru/ozdorovlenie/kak-ukrepit-zdorove) и прибавить бодрости всей семье.

**Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:**

* занятия спортом;
* полноценный отдых;
* сбалансированное питание;
* укрепление иммунитета;
* соблюдение правил личной гигиены;
* отказ от вредных привычек;
* хорошее эмоционально-психическое состояние.

**Формирование здорового образа жизни**

Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

* регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
* поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
* формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медия, организации соревнований и конкурсов;
* регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
* помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
* подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
* профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
* с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Сделаем вывод

**Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.**