**СОВРЕМЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ.**

*Максимова Ю.В методист по физической культуре КГУ «Методический кабинет отдела образования по Сандыктаускому району управление образования Акмолинской области»*

*.*

Здоровый образ жизни это неотьемлемая часть современого общества.

На сегодняшний день это лучшее направление-быть физически развитым и здоровым человеком.При регулярной физической автивности мы становимся сильнее духом, становимся более выносливее и учимся преодолевать свои трудности по средством спортивных тренировок. Учимся достигать своих поставленый целей и задач, которые необходимы нам для того чтобы быть разносторонним и гармонически развитым.

При этом не так уж важно, любите ли вы ходить в зал, устраивать пробежки по утрам в парке, плавать в бассеине, устаивать пешие прогулки, ходить в походы в горную местность или же просто танцевать. Каждый на сегодняшний день может выбрать занятие по душе.[1]

Современные рекомедации для здорового образа жизни, развития физических качеств, гармонического и физического развития организма в целом. Мы предложим вам ряд современных видов тренировок которые человек может выбрать сам что ему ближе.

1.Интенсивный танцевальный урок с хареографией из разных стилей.Обычно делиться на 2 части в разных темпах и с разными нагрузками. Длительность тренировки примерно 55 минут.

2.Классические упражнения на коврике по системе Джозефе Пилатеса.Занятия развивают гибкость, силу, улучшает осанку и общее физическое состояние, длительность одного занятия 50 минут.

3.Оздоровительная гимнастика и игровые задания, направленные на формирование правильной осанкии и профидактику плоскостопия , данный вид упражнений предназначен детей от 3 до 8 лет. Длительность занятия одного занятия не более 25 минут.[2]

4. В возросте от 3 до 8 лет также можно применять йогу которая наравлена на гармоническое развитие всех мышц, успокоение нервной системы, прививание нового взгляда на мир, расширение кругозора и развитие тела и духа.

5.Существует ряд кардио-тренировок , которые улучшают работу вашей сердечно-сосудистой системы, повысит выносливость и ускорит метоболизм. Данный вид тренивок предназначет людям которые имеют небольшую физическую подготовку.[3]

6.Программа классической аэробики с элементами танцев. Развивает общую выносливость, координачию движений, способствует снижению веса, длительность 50 минут.

7.Тренировка с чередованием силовой и аэробной нагрузки, отлично тренирует кардиореспираторную систему, укрепляет мышцы всего тела и сжигает жировые отложения.

8.Функциональный тренинг с элементами классической аэробики.Развивает все двигательные качества и кардиовозможности.Тренировка поможет вам улучшить качество жизни и сделать повседневную активность эффективной и безопасной.

9.Дыхательная техника для улучшения экскурсии легких и развития дыхательной мускулатуры. Связь между дыханием и эмоциональным состоянием.[4]

10. Гимнастические упражнения помогут улучшить гибкость и подвижность ваших суставов, быстро снимет напряжение и усталость мышц, позволит телу расслабиться. При этом данные полезные тренировки добавят вам грациозность и пластичность.

11. Йога адаптированная под фитнес с элементами пилатеса, стретчинга и тайчи, подходящая для любого уровня подготовки. Также существует вид йоги нацеленной на изучение основных классических асан, а также техник дыхания и расслабления. Техника глубогоко расслабления, направленная на снятия напряжения, улучшения психоэмоционального состояния.

А также ряд обших рекомендаций по физической культуре и спорту для гармоничекого развития и укрепления здоровья:

1.Аэробные упражнения низкой интенсивности 150-300 или высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю.

Например в среднем будет выходить 20-30 минут в день легких нагрузок или 10-20 минут в день интенсивных нагрузок.

2. Время на выполнение можно увеличить выше, все зависит от организма и его возможностей, это будет приносить допольнительную пользу для здоровья.

3.Минимум 2 раза в неделю силовые упражнения для развития мышечной силы, не просто подддержание а именно развитие ее.

4 Следует ограничить время, проведеное в положении лежа или сидя. При долгом положении сидя нужно проводить небольшую пятиминутную зарядку с простыми упражнениями на все группы мышц с небольшой интенсивность или же смотреть по ситуации, если есть возможность то лучше конечно уделить время и провести небольшой комплекс общеразвивающих упражнений и в конце небольшую растяжку на все группы мышц. [5]

Любое регулярное занятие физичекой активностью благоприятно влияет на организм человека и дает энергию, отличное настроение, а главное здоровье.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1.Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2

2.Васенков. Н.В., Фазлеева Е.В., ЧемодановФ.Х. Физкультурно-спортивная деятельность в структуре досуга студентов: Учебное пособие.-Казань: ТГГП, 2009.-55с

3.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 1990.

4.Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: уч пособие для студентов педагогических вузов М., Просвещение, 1986.

5.Долотина О.П., Морозова Н.З., Хронин В.Г., Колеева Е.В. – «Физическая культура» - Калининград, 1998.

Сведения об авторе:

**Максимова Юлия Владимировна**, методист по физической культуре КГУ «Методический кабинет отдела образования по Сандыктаускому району управление образования Акмолинской области» [ulyamaxim1996@mail.ru](mailto:ulyamaxim1996@mail.ru)

©Ю.В Максимова.