

с 24 по 30 августа 2026 года – Неделя популяризации активных видов спорта





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА СПОРТУ

В любом возрасте заниматься физической активностью важно и полезно! Например, людям в возрасте 65 лет и старше отлично могут подойти:



Езда на велосипеде



Спортивная ходьба



Легкая разминка



Занятия йогой



Плавание



Танцы



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ,
ЭНЕРГИЯ И ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!**

Как уменьшить риск развития Сахарного диабета 2 типа

Контролируйте физическую активность



Не менее 30 минут физической активности ежедневно

Быстрая ходьба



Танцы



Езда на велосипеде



Плавание

Рекомендуемое питание

Хорошо:



Овощи



Фрукты



Крупы



Хлеб из муки грубого помола



Рыба



Птица



Молоко

Плохо:



рафинированные продукты



Кондитерские изделия



Переработанное мясо



Острое, соленое, жареное

АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



Скандинавская ходьба



Езда на велосипеде,
роликах, коньках



Игровые виды спорта
(футбол, баскетбол, теннис)



Плавание



Фехтование

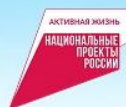


Боевые искусства
и др.



При занятии активными видами спорта не забывайте про технику безопасности и используйте средства защиты.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

-  избыточной массы тела и ожирения
-  злокачественных новообразований
-  преждевременной смерти
-  артериальной гипертензии
-  инфаркта миокарда
-  сахарного диабета
-  остеопороза
-  депрессии
-  инсульта



**ЗДОРОВЬЕ —
В ВАШИХ РУКАХ!**



ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ:



Начинайте с малого — ежедневные прогулки быстрым шагом.



Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут.



Добавляйте силовые упражнения 2–3 раза в неделю.



Найдите приятную для вас активность — танцы, йога, плавание.



Ставьте реальные цели и отслеживайте прогресс.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- особо полезный и увлекательный вид
физической активности.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ФОРМЕ ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ
СПОСОБНЫМ БОДРО, ЭНЕРГИЧНО
И БЕЗ ЧРЕЗМЕРНОЙ УСТАЛОСТИ
ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ЗАДАЧИ,
СОХРАНЯТЬ ДОСТАТОЧНО ЭНЕРГИИ ДЛЯ
АКТИВНОГО ОТДЫХА И УСПЕШНО
ПРЕОДОЛЕВАТЬ НЕОЖИДАННЫЕ
ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ!**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной
центр общественного здоровья и медицинской профилактики
имени Углова Ф.Г.»



15 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Человек, регулярно занимающийся спортом, более работоспособен

Люди, которые занимаются спортом, менее подвержены преступным заболеваниям

Занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса

Подвижный образ жизни способствует формированию правильных пищевых привычек

Достижение спортивных целей повышает самооценку

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в хорошем настроении

Тренировки помогают вывести из организма токсины, что делает кожу более упругой и красивой

Спортивные нагрузки способствуют повышению устойчивости к болезням

Регулярные занятия спортом облегчают засыпание и улучшают качество сна

Занятия спортом эффективно помогают в борьбе с зависимостями

Спорт важный аспект успешной борьбы с лишним весом

Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в хорошем настроении

Физическая активность способствует питанию костей и делает их крепкими

