

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Физическая активность - это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в школе, в свободное время.

Физическая активность может быть:

1. низкая (гиподинамия),
2. высокая,
3. оптимальная (позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье).

Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.

Виды физической активности:

- Ежедневная утренняя гимнастика (8 - 10 упражнений)
- Занятия спортом 2-3 раза в неделю
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 30-40 минут не менее 5 раз в неделю (10 000 шагов в сутки).

Многие недомогания и заболевания, в том числе и артериальная гипертония, связаны с недостаточным уровнем тренирующей двигательной активности. Однако многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности.

Это понятие с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья включает в себя привычку заниматься систематическими тренировками и увеличивать повседневную физическую активность за счет выполнения физических нагрузок бытового характера.

**Для каждого должно стать девизом утверждение: «Даже немного физической активности лучше, чем ничего».**

**Потому что физическая активность делает жизнь полноценной.**