

Человек тысячелетиями работал над тем, как облегчить свой быт, изобретая всевозможные приспособления и устройства. Повседневная жизнь сейчас не требует особых физических усилий. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту значительно снизили двигательную активность человека, в связи с чем из года в год растёт число людей с разнообразными заболеваниями.

ПОЭТОМУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМИ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФАКТОРОВ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, помимо этого, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Лечение

или

движение?

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:

- ✓ **СОВЕРШЕНСТВУЮТ СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ**, способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок.
- ✓ **УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**, стимулируют деятельность сердечной мышцы, усиливают кровоснабжение мышц, улучшают регуляцию их деятельности нервной системой.
- ✓ **УКРЕПЛЯЮТ СУСТАВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ**, повышают выносливость, силу мышц, гибкость, координацию движений.
- ✓ **ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА РАБОТУ ПОЧЕК**, пищеварительного тракта и других внутренних органов.
- ✓ **СОВЕРШЕНСТВУЮТ РАБОТУ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**, улучшают обмен веществ.
- ✓ **ПРИВОДЯТ К ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА**, укрепляют сопротивляемость организма.
- ✓ **СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА**, что является профилактикой ожирения и сахарного диабета.
- ✓ **ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**, снимают эмоциональные перенапряжения, являются лучшей профилактикой депрессий и нервных расстройств.

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ:

способствуют эффективному воспитанию личностных качеств: настойчивости, воли, трудолюбия

приводят к отказу от употребления спиртных напитков и курения

формируют активную жизненную позицию

ПРИБЫТИТЬСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И ЛЮБЫМ ДОСТУПНЫМ СПОСОБОМ!

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

