

# значение двигательной активности и закаливание организма

- Сейчас я разберусь и докажу, что сохранять активность организма и регулярное закаливание организма является очень важным моментом для здоровья человека и если сделать это, то это очень сильно повлияет на здоровье человека в физическом плане.

# Значение двигательной активности

- **Двигательная активность** — эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний. Понятие «**двигательная активность**» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

- Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль. Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспособляться к любому виду трудовой деятельности.

# Закаливание организма

- Закаливание – это ряд профилактических мероприятий, задача которых улучшить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам. Оздоровительные процедуры позволяют организму повысить уровень адаптации к различным условиям окружающей среды. При этом закалённый организм в условиях колебаний температуры поддерживает её на оптимальном уровне во внутренних органах, причём в довольно узких границах.

# Регулярное закаливание обеспечивает:



- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %

- Чтобы быть активным весь день, не хотеть спать, бодрствовать весь день, нужно вести просто на просто ЗОЖ (здоровый образ жизни), Для этого нужно заниматься спортом , вести сбалансированное питание, сделать правильное расписание дня и соблюдать его.

- Таким образом, я разобрался и доказал, что значение двигательной активности и закаливание организма имеет очень большое значение для жизни человека, и влияет очень хорошо на здоровье человека!!!