

Движение – это жизнь!

Студенки 201 Ф группы
Дяк Татьяны



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило 1

Содержи в частоте своё тело, одежду, жилище

Правило 2

Правильно питайся

Правило 3

Больше двигайся

Правило 4

Правильно мочитай свой труд и отдых

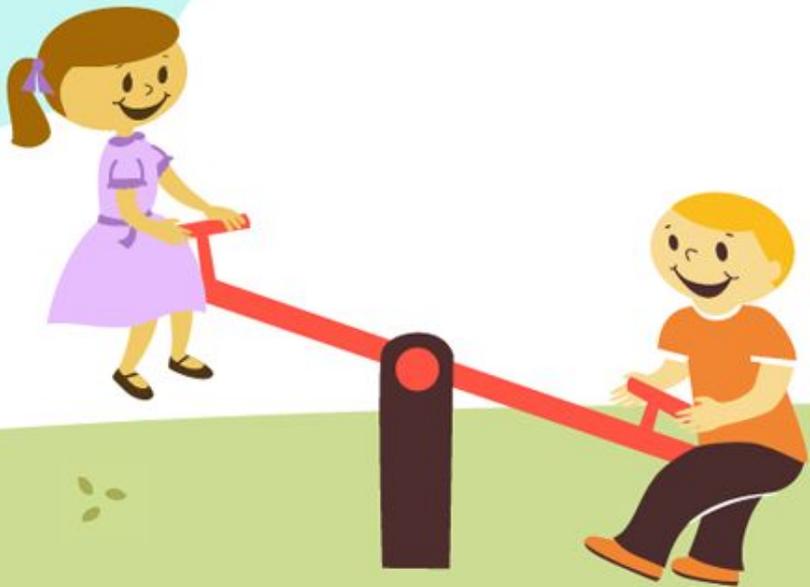
Правило 5

Не заводи вредных привычек



Движение – это жизнь!

Двигательная активность – это сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности.



Важность двигательной активности

- Во время двигательных действий увеличивается частота сердцебиений, сердце сокращается интенсивнее, повышается артериальное давление. Это положительно влияет на работу всей системы кровообращения.
- Двигательная активность сохраняет и укрепляет здоровье, всесторонне развивает личность, является профилактикой многих заболеваний.
- Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Формы повышения двигательной активности человека:

- Утренняя зарядка
- Динамические паузы – время активного отдыха на свежем воздухе
- Уроки физической культуры
- Занятия спортом



Оценка уровня двигательной активности:

- Сердечно- дыхательная выносливость
- Мышечная сила и выносливость
- Скоростные качества
- Гибкость





Почему это так важно?

В целом люди, выполняющие необходимый объем движений, прекрасно выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессовым состояниям, крепче спят, практически не имеют проблем со здоровьем.



Добавить заголовок слайда - 2

- При мышечных нагрузках возрастает частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, лучше вентилируются легкие.
- Работа мышц благотворно влияет на эндокринную систему, которая играет важную роль в организме человека.



Высокая двигательная активность способствует росту массы скелетной мускулатуры, укрепляя тем самым суставы и связки.





Быть в
движении –
значит быть
здоровым!

