

*Рухова активність –
основа фізичного
здоров'я!!*

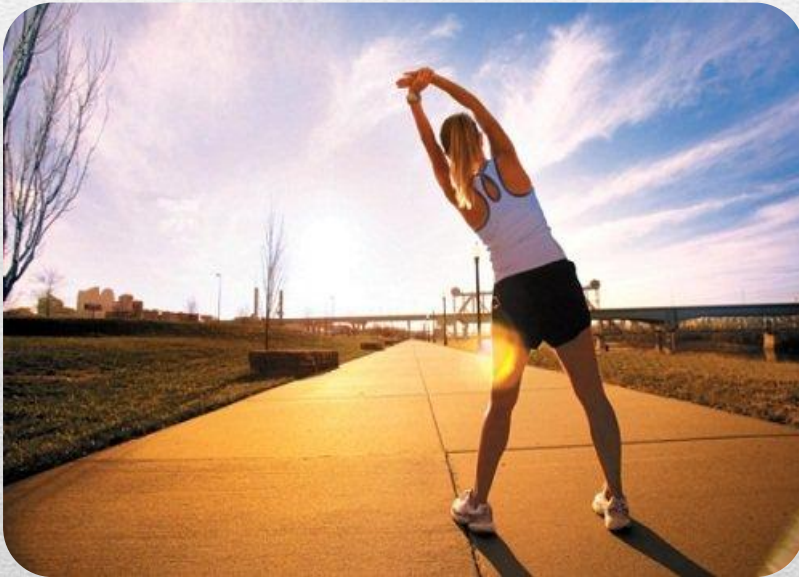




- Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

- **Робота скелетних м'язів**, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливу до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

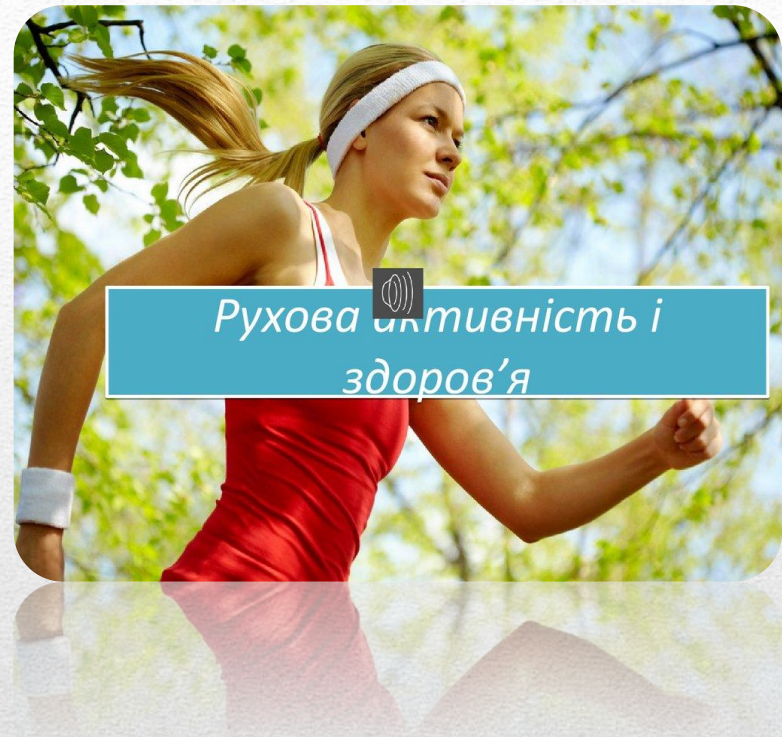




- Дійсно, неможливо уявити здорову дитину малорухливою. Установлено, що кожен руховий акт здійснюється в просторі і часі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість набути за певну одиницю часу більшого об'єму інформації, що, як наслідок, сприяє прискореному формуванню її психіки. Фахівцями доведена також взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення.

- Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мовлення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини.

Таким чином, можна виділити наступні основні моменти у впливі рухової активності на організм дитини. Це створення енергетичної основи для росту і розвитку та сприятлива стимулююча дія на формування психічних функцій. Такі положення в сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.





- Більша частина сучасної роботи змушує людину сидіти по 8-10 годин на добу. Це дуже шкідливо для організму. Через постійне зігнуте положення одні групи м'язів перенапружуються, а інші не отримують ніякого навантаження. Тому в офісних працівників часті проблеми з хребтом. Також відбуваються застійні явища в органах малого тазу, що особливо шкідливо для жінок, т. к. призводить до порушень в роботі сечостатевої системи. Крім цього, атрофуються м'язи ніг, скорочується капілярна мережа. Серце і легені починають працювати менш ефективно.

- Правильні навантаження необхідна для забезпечення нормальної життєдіяльності. Коли м'язи включаються в роботу, організм починає виділяти ендорфіни. Гормони щастя знімають нервову напругу і підвищують тонус. В результаті негативні емоції зникають, а рівень працездатності, навпаки, злітає.

