Двигательная активность

Под **двигательной активностью** понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Виды двигательной активности

Возможные проблемы при малой двигательной активности

Гипокинезия, гиподинамия

- атрофические конфигурации в мышцах,
- общественная физическая детренированность,
- детренированность сердечно-сосудистой системы,
- понижение ортостатической стойкости,
- изменение водно-солевого баланса,
- системы крови,
- деминерализация костей и т.Д.

Мышечный тонус

- Снижается тонус мускул, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов.
- Снаружи понижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мускул.
- Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение его питания приводит к выходу из костей кальция, что нарушает их крепкость.
- В итоге кости становятся подверженными деформации под влиянием нагрузок, к примеру, при переносе тяжестей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Движения должны доставлять удовольствие

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой

Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время

Не ленитесь

Заставляйте себя ходить пешком

Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница

MyShared

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.