

# Движение – это жизнь!



Урок ОБЖ 10 класс, МБОУ  
«Аннинская СОШ с УИОП»  
Белянская С.И.

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



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.



Во время двигательных действий увеличивается частота сердцебиений, сердце сокращается интенсивнее, повышается артериальное давление. Это положительно влияет на работу всей системы кровообращения.



При мышечных нагрузках возрастает частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, лучше вентилируются легкие.



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



Работа мышц благотворно влияет на эндокринную систему, которая играет важную роль в организме человека.





# Формы повышения двигательной активности человека:

- утренняя зарядка;
- динамические паузы – время активного отдыха на свежем воздухе;
- уроки физической культуры;
- занятия спортом.



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



# Оценка уровня двигательной активности:

- сердечно- дыхательная выносливость;
- мышечная сила и выносливость;
- скоростные качества;
- гибкость.



**ДВИГАЙТЕСЬ И БУДЕТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

