

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Движение – это жизнь!

Физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека.



Недостаток движения
также опасен
для человека,
как и недостаток
витаминов,
минеральных веществ,
кислорода и т.п.



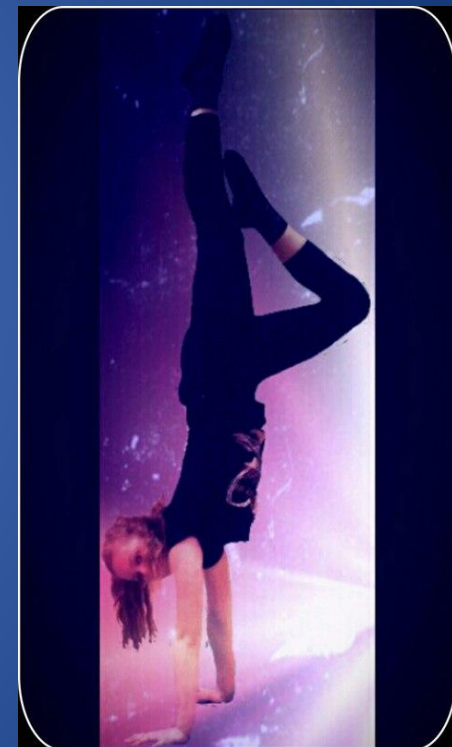
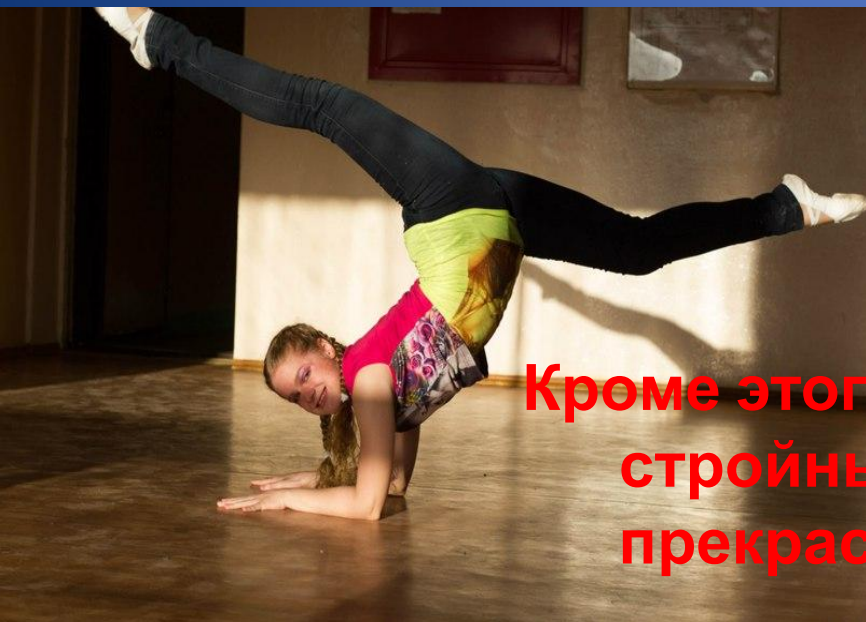
*«Если хочешь быть красивым — бегай,
если хочешь быть здоровым — бегай,
если хочешь быть сильным — бегай» —
так говорили древние греки.*



Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа

Движения помогают **ЖИЗНИ.**
нашему организму

быть здоровым – развивают мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды.



Кроме этого, движения помогают нам быть стройными и красивыми и являются прекрасной тренировкой для нашего организма

Физическая активность нужна всем:

больным — чтобы быстрее выздороветь,
здоровым — чтобы оставаться таковыми долгие годы,
детям — чтобы правильно развиваться и расти,
молодым людям и людям среднего возраста — чтобы надолго
сохранить молодость,
пожилым людям — чтобы жить полноценной жизнью вне
зависимости
от возраста.



Физическая активность – это не обязательно изнурительные тренировки.

**Занятия танцами –
это самый простой и
самый доступный вид
физической**



Помимо неограниченного влияния
на здоровье, танцы
чрезвычайно благоприятно
влияют на психо-
эмоциональное состояние

Любой вид танцев:
балльные, современные,
народные,
пляски дома под любимую
музыку или любые другие танцы

—
это все относится
к физической активности.



Ограничений по возрасту
в танцах не существует.

Танцы тренируют мышцы спины и помогают сформировать красивую осанку.

Оказывают
закаливающее и
общеукрепляющее
действие на организм.



Занятия танцами тренируют
дыхательную систему.

Усиливают кровообращение,
что в свою очередь увеличивает
поступление кислорода в
организм и благоприятно
сказывается практически на
всех внутренних органах и



Положительно влияют
на работу
сердечнососудистой
системы.

Повышают работоспособность и
выносливость организма.

Регулярные занятия танцами со сложными
движениями улучшают мозговую
деятельность и память.

Танцы замедляют процессы старения
организма, ведь не зря говорят:
«Движение — это жизнь».



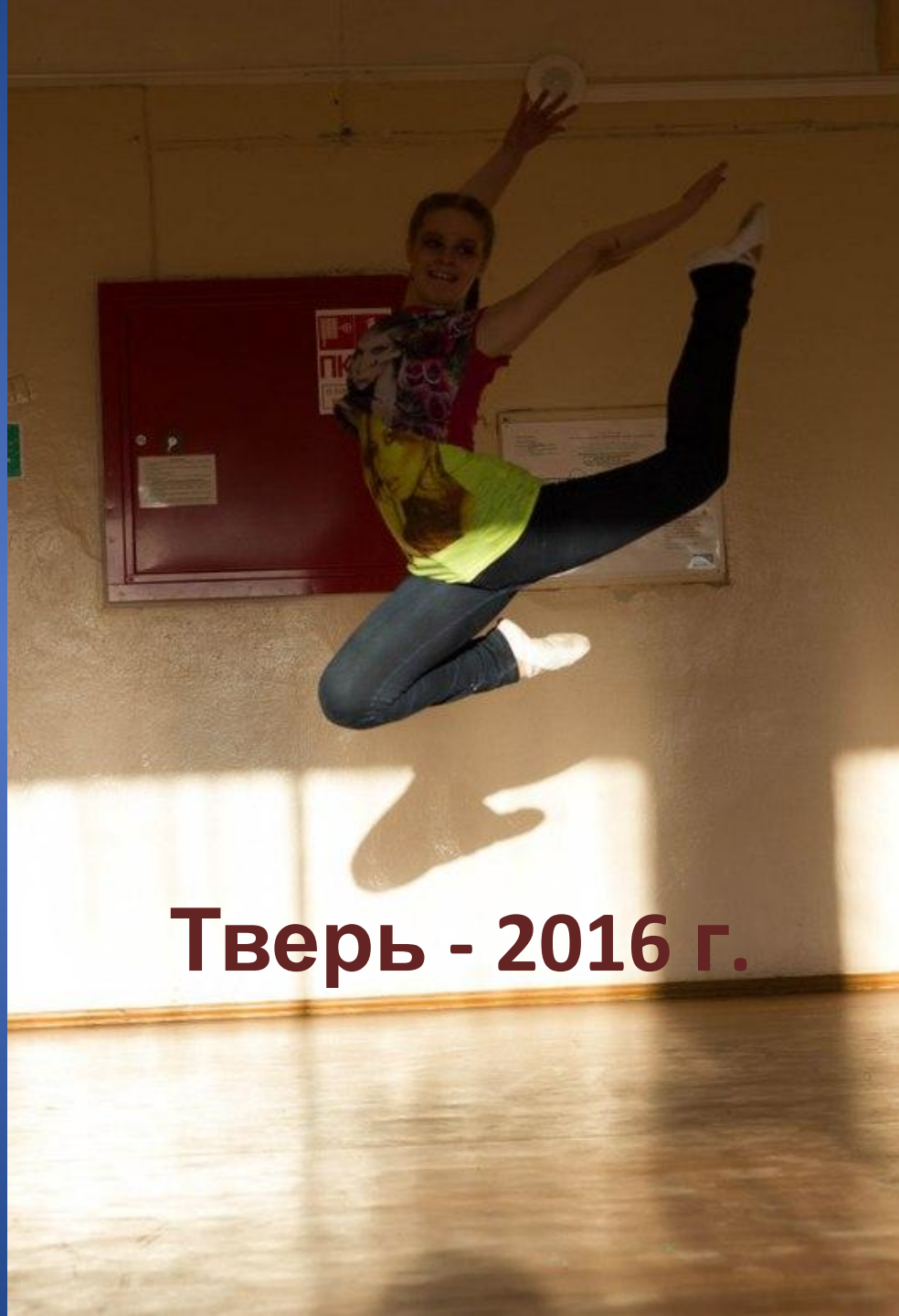
И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.



Танцуйте с удовольствием
и будьте здоровы!



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**



Тверь - 2016 г.