

Рухова активність і здоров'я ЛЮДИНИ

Робота Мороза Вадима 8-В клас

Рух – це життя



Рухова активність

- Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.
- Тільки при умовах регулярних м'язових навантажень можуть правильно розвиватися і функціонувати важливі органи людського організму та центральна нервова система.
- Рухова активність людини допомагає зберегти і зміцнити здоров'я та є одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості

- Під терміном рухової активності слід розуміти всі ті рухи, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Також не будуть зайвими регулярні заняття фізичною культурою та спортом.
- Людина, яка постійно займається фізичними навантаженнями, має сильніші м'язи, у неї краще функціонує система кровообігу, а її організм стає більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.
- Під час активної рухової діяльності у людини збільшується частота дихання, посилюється та поглиблюється вдих і видих, завдяки чому і поліпшується вентиляція легенів та посилюється здатність організму протистояти можливим захворюванням.
- Крім того, постійні фізичні навантаження та заняття спортом сприяють збільшенню мускулатури, зміцненню м'язів, суглобів, зв'язок та розвитку кісткових тканин.

Проблеми, які можуть виникати при нестачі рухової активності



Висновок

- Фізично активна та загартована людина має кращий вигляд, підтягнуте струнке тіло, вміє протистояти стресовим ситуаціям, легше переносить напругу і має менше проблем зі здоров'ям.
- Побільше рухайтесь! І все буде добре!

Дякую за увагу

- Презентацію робив Вадим Мороз