



# Физическая активность, как способ



## поддержания здоровья

Физическая активность – важный элемент жизнедеятельности человека, без которой человек не может быть здоровым. Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить

работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Перечень видов спорта и форм физической культуры, представляющих ценность для здоровья человека практически безграничен. Каждый из нас имеет возможность выбрать из их числа доступный для себя и, безусловно, полезный предмет занятий.

Для поддержания физической формы достаточно **30 минут** в день умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Однако, *перед ее началом желательна консультация врача.*

### Наиболее распространенные формы физических упражнений

**утренняя гимнастика** - ускоряет переход от сна к бодрствованию, активизирует работу организма. Зарядку лучше проводить на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Заканчивайте ее водными процедурами, энергичным растиранием махровым полотенцем.

**ходьба** - во многих случаях более эффективная нагрузка, чем медленный бег. Менее энергоемкая, она "мягче" воздействует на организм человека. При ходьбе интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, что благотворно влияет на кровообращение. В городе часть людей может ходить на работу пешком. Очень полезны прогулки перед сном: 45-50 минут достаточно, чтобы сон был крепким и здоровым. Полезны и длительные походы за город в выходные или праздничные дни.



**оздоровительный бег** - продолжительность регулярных пробежек может быть 7-10 минут в день. Неподготовленным к бегу целесообразно предварительно в течение нескольких месяцев заниматься дозированной ходьбой по 4 км. в день, тратя на это час времени. Затем на указанной дистанции ходьбы совершать одно-, две, и трехминутные пробежки. Через два месяца допустимо увеличить дозу бега до 5 минут с произвольной скоростью. Затем каждую неделю дозу бега увеличивать на минуту, доведя её до 10 минут.



**лыжи** - энергичные и сильные движения, которые делает лыжник, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к заболеваниям.



**велосипед** - является не только прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом.

**плавание** - идеальное физическое упражнение, развивающее грудную клетку, мышцы ног, дыхательный аппарат, укрепляющий все звенья сердечно-сосудистой системы.

**аэробика** - стимулирует работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, позволяет улучшить осанку и фигуру. Она доступна всем людям без ограничения возраста.