***Физическая активность***

***и здоровье***

Общеизвестно, что движение это универсальный закон мироздания. Вокруг нас движется все: от атомов и клетки до космических миров. Еще древние римляне сказали «Движение есть жизнь». С эпохи древности человек свою жизнедеятельность осуществлял через мышцы, которые играли ключевую роль. В нашем современном мире машины вытеснили работу мышц. Основную часть времени мы сидим на стуле. Именно стул стал символом современной цивилизации. Человек прямоходящий стал человеком сидящим. Именно поэтому к системе современного образования должны быть предъявлены требования в воспитании человека, который бы овладел динамическими (двигательными) и психологическими стереотипами, т.е. привычки.

В народе говорят «Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу». Именно формирование привычки в семье и в детском саду должны превратить в стиль жизни. Это должно привести к тому, что человек будет здоровым, радостным и счастливым.



**Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья.**

Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой - нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

***Преимущества людей, регулярно занимающихся физкультурой:***

1. Они лучше выглядят. Тренированность предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов. Тренированные люди чаще следят за своим питанием и легче избавляются от таких вредных привычек, как курение и потребление алкоголя.
2. Они здоровее психически. Тренированность придает человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает его внешний облик. Тренированный человек острее чувствует свое здоровье.
3. Тренированные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, фрустрацией, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определенных упражнений.
4. У них меньше проблем со здоровьем. Тренированные люди лучше сопротивляются болезням, например, обычной простуде. Они реже обращаются к врачу  и тратят меньше денег на лечение.
5. Они лучше спят. Им легче заснуть, сон у них крепче, и, проснувшись, они чувствуют себя свежее. Им требуется меньше времени на то, чтобы выспаться.

***Занятия физкультурой:***

* Улучшают работу сердца, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объем выброса крови.
* Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь.
* Способствуют пищеварению и выделению, снижая количество газов и запоров.
* Укрепляют мышцы, кости, сухожилия. Предотвращают выведение минералов из костей, уберегают от остеопороза.
* Балансируют работу эндокринной системы. Более эффективно начинают работать железы.
* Упражнения способствуют развитию умственных способностей.
* Улучшают вашу фигуру и комплекцию (помогают сбросить лишний вес).
* Повышают выносливость и отдаляют порог усталости.



**«Физическая активность и здоровье»**



Воспитатель:

Винокурова А. К.

2022 г.