|  |  |
| --- | --- |
| ***О пользе физической активности***  ***«Движение как таковое может по своему***  ***действию заменить любое лечебное средство,***  ***но все лечебные средства мира не могут***  ***заменить лечебной силы движения».***  ***К.Ж. Тиссо***  **Правильно подобранные, спланированные, а**  **главное правильно выполненные физические**  **упражнения оказывают огромное влияние**  **на организм, все органы и системы.**  **Физические упражнения:**  УЛУЧШАЮТ функцию сердечно-сосудистой  и дыхательной систем, **увеличивают** работоспособность,  **облегчают** переносимость нагрузок.  УВЕЛИЧИВАЮТ общую тренированность организма и  **снижают** риск развития хронических заболеваний.  СТИМУЛИРУЮТ обменные процессы, **способствуют**  нормализации массы тела.  ПОДНИМАЮТ настроение, **снижают** тревожность и  проявления депрессии.  СТАБИЛИЗИРУЮТ осанку, **улучшают** подвижность суставов и  **благоприятно влияют** на состояние опорно-двигательного  аппарата в целом.  ПОДДЕРЖИВАЮТ мышцы в тонусе, **помогают** обрести  красивую фигуру, **повышают** уверенность в себе.  ПОМОГАЮТ выплеснуть отрицательные эмоции,  **справиться** с повседневным стрессом, **снижают** агрессию,  нервозность, **способствуют** релаксации.  ПОВЫШАЮТ концентрацию внимания, **увеличивают**  скорость реакции, **улучшают** координацию движений.  СОХРАНЯЮТ либидо и сексуальную активность. | ***О пользе физической активности***  ***«Движение как таковое может по своему***  ***действию заменить любое лечебное средство,***  ***но все лечебные средства мира не могут***  ***заменить лечебной силы движения».***  ***К.Ж. Тиссо***  **Правильно подобранные, спланированные, а**  **главное правильно выполненные физические**  **упражнения оказывают огромное влияние**  **на организм, все органы и системы.**  **Физические упражнения:**  УЛУЧШАЮТ функцию сердечно-сосудистой  и дыхательной систем, **увеличивают** работоспособность,  **облегчают** переносимость нагрузок.  УВЕЛИЧИВАЮТ общую тренированность организма и  **снижают** риск развития хронических заболеваний.  СТИМУЛИРУЮТ обменные процессы, **способствуют**  нормализации массы тела.  ПОДНИМАЮТ настроение, **снижают** тревожность и  проявления депрессии.  СТАБИЛИЗИРУЮТ осанку, **улучшают** подвижность суставов и  **благоприятно влияют** на состояние опорно-двигательного  аппарата в целом.  ПОДДЕРЖИВАЮТ мышцы в тонусе, **помогают** обрести  красивую фигуру, **повышают** уверенность в себе.  ПОМОГАЮТ выплеснуть отрицательные эмоции,  **справиться** с повседневным стрессом, **снижают** агрессию,  нервозность, **способствуют** релаксации.  ПОВЫШАЮТ концентрацию внимания, **увеличивают**  скорость реакции, **улучшают** координацию движений.  СОХРАНЯЮТ либидо и сексуальную активность. |
| **Расход энергии при разных видах**  **оздоровительных нагрузок**   |  |  | | --- | --- | | **Тип нагрузки** | **Ккал/час** | | Медленная ходьба (3-4 км/ч) | 280-300 | | Ходьба в среднем темпе  (5-6 км/ч) | 350 | | Быстрая ходьба (7 км/ч) | 400 | | Бег трусцой | 650 | | Медленный бег (9-10 км/ч) | 900 | | Бег в среднем темпе  (12-13 км/ч) | 1250 | | Езда на велосипеде (40 км/ч) | 850 | | Плавание (40 м/мин) | 530 | | Теннис в умеренном темпе | 425 | | Катание на коньках  в умеренном темпе | 350 | | Катание на лыжах с гор | 580 | | Спортивные игры | 600 | | Аэробная  ритмическая гимнастика | 600 |   **Двигательная активность должна стать частью образа жизни,**  **оказывать влияние на все стороны жизнедеятельности**  **человека (профессиональную, бытовую, досуговую),**  **призвана существенно повысить качество жизни.**  https://lifeinmotion.nethouse.ru/static/img/0000/0005/0317/50317638.ri3o6v4jl9.W665.jpg  **Двигайтесь больше и будьте здоровы!** | **Расход энергии при разных видах**  **оздоровительных нагрузок**     |  |  | | --- | --- | | **Тип нагрузки** | **Ккал/час** | | Медленная ходьба (3-4 км/ч) | 280-300 | | Ходьба в среднем темпе  (5-6 км/ч) | 350 | | Быстрая ходьба (7 км/ч) | 400 | | Бег трусцой | 650 | | Медленный бег (9-10 км/ч) | 900 | | Бег в среднем темпе  (12-13 км/ч) | 1250 | | Езда на велосипеде (40 км/ч) | 850 | | Плавание (40 м/мин) | 530 | | Теннис в умеренном темпе | 425 | | Катание на коньках  в умеренном темпе | 350 | | Катание на лыжах с гор | 580 | | Спортивные игры | 600 | | Аэробная  ритмическая гимнастика | 600 |   **Двигательная активность должна стать частью образа жизни,**  **оказывать влияние на все стороны жизнедеятельности**  **человека (профессиональную, бытовую, досуговую),**  **призвана существенно повысить качество жизни.**  https://lifeinmotion.nethouse.ru/static/img/0000/0005/0317/50317638.ri3o6v4jl9.W665.jpg  **Двигайтесь больше и будьте здоровы!** |