|  |  |
| --- | --- |
|  ***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 конькахв умеренном темпе | 350 |
| Катание на лыжах с гор | 580 |
| Спортивные игры | 600 |
| Аэробнаяритмическая 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 конькахв умеренном темпе | 350 |
| Катание на лыжах с гор | 580 |
| Спортивные игры | 600 |
| Аэробнаяритмическая 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!** |