

Физкультуру не любить – под собою сук пилить!

*Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания*

Несколько фактов о пользе занятий физическими упражнениями



1. Долголетие

Постоянные занятия физической культурой снижают риск ранней смерти.

2. Улучшение функций головного мозга

При физической нагрузке улучшается кровообращение, мозг лучше питается - это влияет на память, восстанавливаются поврежденные клетки головного мозга. В процессе физической нагрузки развиваются отделы головного мозга отвечающие за обучаемость.

3. Нормализация массы тела

Ни какие диеты не помогут в борьбе с избыточной массой тела так, как делают это физические упражнения.

4. Борьба с депрессиями

Депрессия возникает вследствие нарушения функций человека. Правильно протекающие процессы не нарушают гормональный фон, и возможность подхватить депрессию снижается.

5. Укрепление сердечно - сосудистой системы

Сердце - мышца, ее нужно тренировать. Хорошо работающее сердце перекачивает больше крови, которая приносит важные жизненные элементы органам и тканям организма, улучшая здоровье.

6. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Исключение двигательной активности из режима дня приведет к снижению тонуса мышечного корсета, торможению обновления костной ткани, следовательно, к ухудшению способности выполнять высококоординированные движения.

7. Снижение риска хронических заболеваний

Снижение уровня холестерина, профилактика диабета, нормализация давления, снижение вероятности получения инсульта.

8. Улучшение сна

Чтобы легче заснуть за несколько часов до сна займитесь физической нагрузкой, в этом случае снотворное вам не пригодится, так как организм устанет, и ему потребуется время для восстановления сил.



Желаю удачи! Будьте здоровы!