

# Движение -- это жизнь

\*Двигательная активность -- одно из условий гармоничного формирования молодого организма.

\*Игнорирование физических нагрузок ведёт к развитию атеросклероза.

\*Вынужденное ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность.

\*Физически здоровые люди более устойчивы к недостатку кислорода – гипоксии.

\*У занимающихся спортом при интенсивных нагрузках количество лейкоцитов в крови повышено. Это явление, «качество предохранительного фактора», обеспечивающего готовность к отражению возможного вторжения в организм инфекции при различных ситуациях.

\* «Игра - есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни», - говорил П.Ф.Лесгафт.

«Три стихии» закаливания – основа здоровья

\*Закаливание солнцем.

Проводится на открытом воздухе во время работы, занятия спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания. В то же время повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению.

\*Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом проводят в виде специальных процедур (воздушные ванны). Эффект закаливания достигается и при пребыванию на морозе в облегчённой одежде. Поэтому все виды спорта связаны с закаливанием организма. Следует помнить, что главное не время закаливания, а самочувствие.

\*Закаливание водой.

Вода оказывает механическое давление на ткани тела, особенно при движениях, плавании, под душем с напором. Это способствует лучшему лимфо- и кровообращению, оказываемое массирующее действие. Имеет значение и химический состав воды, например, при морских купаниях.

Лучшее время для водных процедур – утренние часы, после зарядки или после сна, когда кожа согрета.

Водные процедуры подразделяются на обтирание, обливания, душ и купание.

После любой водной процедуры требуется тщательно вытереться, энергично растирая тело до покраснения кожи.

