



“Движение – это жизнь”

Нам жизненно необходимо движение. Как движение к своей цели, так и просто двигательная активность. Люди, имеющие цели и смысл жизни, живут дольше. Люди, занимающиеся физкультурой, тоже имеют намного больше возможностей прожить счастливую и здоровую жизнь. Движение — источник жизни.

Чем больше мы двигаемся, тем больше энергии через себя пропускаем. И, соответственно, тем больше энергии мы сможем использовать в случае необходимости. А уж на что потратить поток энергии — на восстановление и поддержание здоровья, решение задач, достижение целей, самосовершенствование — будьте уверены: если у вас есть ресурсы, то вы обязательно найдёте, на что их потратить.

Движение

это Здоровье!



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад "МАЯЧОК" комбинированного вида
детский сад "Капитошка"

Зачем нужно двигаться детям и взрослым?

Движение — это один из самых естественных процессов нашего тела, важный и нужный для нормального протекания всех физиологических процессов.



ДВИЖЕНИЕ является основным фактором поддержания нормального состояния нашего тела и обеспечения условий для нормального протекания всех процессов в организме.

Костно-мышечная система. Двигательная активность стимулирует процессы костеобразования и обновление в костной ткани на фоне ее уменьшения с возрастом (после 30–35 лет). Без двигательной активности процессы разрушения идут интенсивнее и это приводит к возрастающей потере костной массы, истончению костей, уменьшению их плотности. Подкаючение не слишком интенсивных нагрузок всего лишь три раза в неделю длительностью по одному часу способствует увеличению костной массы и укреплению костно-мышечной системы в целом.

На формирование осанки имеют прямое влияние двигательные привычки человека: как он стоит, сидит, ходит, работает. Во многом это определяется силой мышц, которые задействованы при этом. Нарушение осанки — это не только эстетический вопрос. При искривлении позвоночника могут возникать боли в

спине, в плечах, головные боли. В дальнейшем, повышается риск дегенеративных изменений в позвоночнике.

Надо также отметить, что двигательная активность помогает развивать координационные возможности человека. Улучшается координация движений, равновесие и время реакции у всех, включая пожилых и ослабленных. В результате становится ниже травматизм.

Сердечно-сосудистая система. Регулярные умеренные нагрузки на выносливость приводят к положительным изменениям в работе сердца. Укрепляется мышца этого органа. За одно сокращение такое сердце способно поставлять организму большее количество крови, обогащенной кислородом.

Движение необходимо, чтобы организм обеспечивал самого себя собственной кровью. От этого зависит функционирование всех органов, тканей и каждой клетки тела.

Биохимические процессы. При наличии регулярной физической активности в организме лучше происходит регуляция уровня сахара в крови. Инсулиновые рецепторы становятся более чувствительными к соответствующему гормону, глюкоза легче проникает в клетки.

Двигательная активность имеет отношение и к иммунной системе организма. Если человек ведет физически активный образ жизни, то это может усиливать защитные свойства его организма в отношении заболеваний.



Дыхательная система. Сила дыхательных мышц больше у физически активного человека. Вдох совершается без излишнего напряжения с затратой меньшего количества энергии. У такого человека при нагрузке увеличивается глубина дыхания. У него больший объем легких и больше кровеносных сосудов в этом органе. Значит — больше насыщаемость крови кислородом и быстрее газообмен.

Во время физической нагрузки усиливается отделение из легких мокроты, образующейся у всех в норме. При плохом отхождении мокроты у физически пассивных людей возрастает риск инфекционных заболеваний органов дыхания.

Желудочно-кишечный тракт. Двигательная активность улучшает функции желудочно-кишечного тракта. Улучшается и пищеварение, и функционирование печени и желчного пузыря. Мышцы живота не только поддерживают органы брюшной полости в их нормальном положении, но оказывают вместе с диафрагмой массирующее действие на них.

В результате двигательной активности улучшается кровоснабжение внутренних органов, включая органы пищеварения. Происходят также положительные изменения во всех видах обмена веществ (белковом, углеводном, жировом).