

Двигательный режим и его значение



Подготовила: Раскатова Анастасия 2ПСО12

Двигательный режим- обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека.



Виды двигательных режимов

- ▶ Режим лечебной физической культуры
- ▶ Оздоровительно-восстановительный
- ▶ Общая физическая подготовка
- ▶ Тренировочный
- ▶ Поддержание тренированности и долголетия



Польза двигательного режима

- ▶ Когда мышцы включаются в работу, организм выделяет эндорфины. Они снимают нервное напряжение и повышают тонус человека.
- ▶ определяет уровень основного метаболизма;
- ▶ влияет на состояние костных и мышечных тканей;
- ▶ улучшает психофизическое состояние.



Почему современные люди все меньше двигаются?

- ▶ Физический труд используется все меньше.
- ▶ На производстве людей начинают заменять механизмы.
- ▶ Широкое использование видов транспорта.
- ▶ Предпочтение детей к компьютерным, а не подвижным играм.



Что если не поддерживать двигательный режим?

Ограничение мышечной деятельности задерживает развитие организма и приводит к тому, что в дальнейшем человек не сможет овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками. Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и систем. Без двигательной активности сила сердечных сокращений уменьшается. Результатом становится общая слабость, расстройство обменных процессов.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ)))

**Двигайся больше
- проживёшь дольше.**

