

Физическая активность благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека. Регулярные занятия физической культурой повышают интенсивность кровотока, улучшают газообмен организма, выступают средством профилактики вирусных заболеваний. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня. Во время выполнения физических упражнений вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, которые улучшают настроение и самочувствие человека, приносят радость и удовлетворение.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей и подростков. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, гаджеты, компьютеры, нагрузка в школе, переутомление, малое проведение времени на свежем воздухе ослабевают здоровье подрастающего поколения. Поэтому важно укреплять защитные силы организма с помощью физической активности, которая влияет не только на физическое состояние организма, но и на психологическое здоровье человека.

Зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – обмен веществ, кровообращение, дыхание. При систематических занятиях улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность.

Психолог Е.И.Буглак

