**НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Физическая активность — абсолютная жизненная необходимость, поэтому она должна быть постоянной и системной, потому что:

* Физическая нагрузка оказывает комплексное воздействие на весь организм: улучшается работа не только мышц, но и нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной, выделительной систем, а также работа желез внутренней и внешней секреции.
* Большое влияние движение оказывает на состояние умственной деятельности: мышление становится более активным, улучшается память, укрепляется сила воли.
* Движение поддерживает молодость и здоровье. Необходимо индивидуально определять нагрузку для своего организма, потому что занятия должны приносить радость и удовлетворение.
* **Ходьба** является самым доступным видом физической активности, самым полезным упражнением. ВОЗ рекомендует ежедневные 20-минутные нагрузки средней интенсивности. Это тренировка сердечной мышцы, которая начинается буквально с первой секунды начала движения.
* Пешая прогулка всегда лучше короткой поездки на транспорте!
* Подниматься по лестнице в любом случае лучше, чем ехать на лифте.
* Использовать шагомер, но не зацикливаться на количестве шагов, хотя ВОЗ рекомендует проходить до 10000 шагов в день. В один день количество шагов может быть меньше, в другой больше — не это важно. Важно встать с дивана или выйти из машины, чтобы пройтись пешком!
* Очень полезны 30‒40-минутные вечерние прогулки перед сном в скверах или по тихим улицам.
* **Лыжные прогулки полезны в любом возрасте, потому что они** закаляют, повышают устойчивость к заболеваниям.
* Очень полезна аэробика **‒** синтез гимнастики и танца. Она улучшает осанку и фигуру и доступна людям любого возраста.

### Выбирайте себе физическое занятие по душе и будьте здоровы!