

Автор: Н.Хаванова, врач – валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Значение физической активности в жизни человека трудно переоценить. **Физическая активность**

является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни.

Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, физических упражнений под музыку, бега, занятий подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю.

Вот несколько советов по преодолению малоподвижного образа жизни:

- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы и пройдитеесь;
- по возможности, не пользуйтесь лифтом;
- вечерами и в выходные дни играйте с детьми в активные игры;

- в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае, занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором – после его окончания. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной;

- занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня

- если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия.

- выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде;

- периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы уменьшите вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и то же»);

- поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!