**Двигательная активность**

**и**

**физические упражнения – самый мощный фактор, позволяющий успешно противостоять процессам старения.**



**Цель занятий физической нагрузкой для людей зрелого возраста – не «дальше, выше и быстрее», а профилактика возрастных заболеваний и укрепление здоровья.**

***Как влияют физические нагрузки на организм?***

**- поддерживают физическую и умственную работоспособность.**

**- способствуют рациональной работе всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной и др.).**

**- повышают устойчивость к различным заболеваниям.**

**- стимулируют обмен веществ, снижают уровень холестерина и сахара крови, уменьшают риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета и их осложнений.**

**- нормализуют вес за счет сжигания калорий и предотвращают отложение избыточного жира.**



**- сохраняют и укрепляют мышечный тонус, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата.**

**- улучшают координацию движений.**

**- снимают головные боли, головокружение, улучшают сон.**

**- уменьшают раздражительность и беспокойство, снимают стресс, улучшают настроение.**

**- повышают самооценку, позволяют поверить в свои возможности.**

***Какие правила нужно соблюдать при выполнении физических нагрузок?***

**- Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом.**

**- Начинайте тренировки осторожно, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. Ваша задача заниматься регулярно и быть активным во всем.**

**- Надевайте удобную для занятий одежду и обувь.**

**- Подбирайте физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью.**

**- Составьте индивидуальный комплекс упражнений. Выполняйте только те упражнения, которые не вызывают боли.**

**- Начинайте тренировку обязательно с разминочных упражнений – они готовят тело к выполнению дальнейшей нагрузки. Исключите силовые упражнения и упражнения на быстроту, вызывающие задержку дыхания, что приводит к снижению снабжения кислородом сердечной мышцы. Обязательно выполняйте упражнения на поддержание ловкости и гибкости, что в будущем позволит снизить риск травматизма.**

**- Наращивайте интенсивность физических упражнений постепенно.**

**- Не соревнуйтесь с другими. Стремитесь улучшить свой собственный результат.**

**Все в ваших руках -**

**продолжительность вашей жизни и ваше самочувствие.**

***ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ***

****

***В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ***