**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Движение – это жизнь. Если Вы не нагружаете свои мышцы физической нагрузкой, то о здоровье можете только мечтать. Малоподвижный образ жизни ведет к застою лимфы, которая движется только под действием мышечных сокращений, к зашлакованности организма, к нарушению функции внутренних органов и, как следствие, к появлению болезней. Человек, которому не хватает движения, не может быть здоровым. Постоянно отдыхающие мышцы не позволяют нормально работать капиллярам, ноги и руки постоянно мерзнут из-за того, что теплая кровь не может достичь в необходимом количестве удаленных участков тела. Нарушая важнейший закон природы – закон движения – мы расплачиваемся за это болезнями.

Физическая культура способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с низкой физической активностью – гиподинамией.

Существует множество способов повышения двигательной активности. Проще всего укрепление здоровья достигается ходьбой. Во время быстрой ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Лучше всего ходить в лесу или парке.

Другим также простым и очень эффективным средством являет бег на месте. Он приятен, Вы разогреетесь, дадите нагрузку мышцам, приведете в движение кровь.

Полноценный бег в парке, на стадионе вызывает в организме значительные изменения: увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, укрепляется иммунная система и улучшается тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить целлюлит. При систематических занятиях бегом замедляются процессы старения.

Оптимальная двигательная активность – необходимое условие укрепления здоровья. Здоровый образ жизни немыслим без физических упражнений, ходьбы, бега и других видов физической нагрузки. Физическая культура должна прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, крепкое здоровье, полноценную радостную жизнь.