

## Физическая активность

Двигательная  
активность,

физкультура и  
спорт



- это обязательные условия  
здорового образа жизни,  
эффективные средства сохранения  
и укрепления здоровья!

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



## Выгоды от физической активности

- Снижение АД
- Улучшение липидного обмена
- Улучшение углеводного обмена
- Нормализация массы тела
- Улучшение состояния костей и суставов
- Повышение физической работоспособности
- Улучшение настроения и качества жизни
- Нормализация сна
- **Увеличение продолжительности жизни**



## ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



## *Спортивные игры*

### Настольный теннис



### Футбол



### Хоккей



## *Активный отдых*

### Походы



### Плавание



### Велоспорт

