**Дать шанс здоровью можешь только ты!**

Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра, на выходные, на следующий год. Начните заниматься прямо сейчас! Примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя!

"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь".

Гиппократ

**Что такое двигательная активность?**

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной акивности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.

**1. Лечебная физкультура.**

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

**2. Профессиональный спорт.**

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

**3. Физическая культура.**

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни. Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином "фитнес". Так ли это? По сути, фитнес - это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке. Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.

Занятия физкультурой могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы до легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.

**Зачем заниматься физкультурой?**

Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь СВОИМ БУДУЩИМ: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями - это профилактика. Сколько денег можно будет сэкономить на лекарствах и визитах к врачу в будущем, начав заниматься свим здоровьем сейчас!

Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в своем любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку.

Из средств массовой информации мы каждый день узнаем о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем для достижения этой цели.

**Есть ли ограничения на занятия физической культурой?**

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача.

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной акивности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.