**Fizinio aktyvumo nauda sveikatai**

Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas.

Fizinis aktyvumas:

Stiprinami raumenys ir kaulai.

Gerinamas sąnarių lankstumas.

Reguliuojamas svoris.

Stiprinamas imunitetas.

Didinamas kūno lankstumas.

Didinamas ištvermingumas.

Lavinami (tobulinami) motoriniai judesiai.

Gerinama emocinė savijauta.

Stiprinant sveikatą fiziniu aktyvumu būtina atsižvelgti į šiuos ypatumus: nesivaikyti maksimalių krūvių (varžybų), bet siekti judėjimo džiaugsmo; nesivaikyti labai gero fizinio parengtumo; skatinti kiekvienam žmogui norą judėti bei padėti pasirinkti jiems įdomią judėjimo formą; nuosekliai didinti fizinio krūvio apimtį, o ne intensyvumą; nustatyti slenkstinius, t. y. pradinius galimus ir sveikatą stiprinančius krūvius; atlikti kuo daugiau pratimų, kurių metu dirba daug raumenų grupių; labiau skatinti dinaminį raumenų darbą; tinkamai derinti darbą su poilsiu; nuolat atnaujinti fizinius pratimus (siekti, kad pratybos būtų įdomios); nedaryti didelių pertraukų, nes dažnas darbingumo gerėjimas ar blogėjimas gali reikalauti iš organizmo papildomų pastangų; parinkti mitybą, atitinkančią judėjimo kiekį.