**Aktywność fizyczna to niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia**

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność.

W skrócie:

- celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne;

- dzięki tej sprawności maleje ryzyko występowania problemów zdrowotnych;

- sprawność ta zapewnia zdolność do prowadzenia codziennej aktywności z wigorem i żwawo; - oparta jest o istnienie konkretnych, uchwytnych czynników i ich proporcji, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność.

Aktywność ruchowa, sport jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały. Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka.

*Źródło: http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/art,8,aktywnosc-fizyczna-jako-niezbedny-element-prawidlowego-rozwoju-i-zdrowia*