

Будь спортивным и здоровым



Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог благополучия и долголетия. Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.



Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейны, корт

Зал, каток – везде вам рады

За старание и награду.

Будут кубки и рекорды

Станут мышцы ваши тверды.





Спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. Человека со спортивной закалкой можно узнать сразу – подтянутый, сильный, уверенный, бодрый, весёлый, жизнерадостный...Он добиваются успеха благодаря своему старанию.





Чтобы сохранить и не потерять свое здоровье нужно укреплять его, закалять себя, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть всегда жизнерадостным и делать добро окружающим. Здоровье — это самое большое богатство и его нужно беречь. Будет здоровым тело - будет здоровый дух!



30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.



Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней. Во время тренировок наши мышцы старательно работают, они становятся более сильными! Именно это делает нас сильными, бодрыми.



Как же ещё спорт влияет на здоровье?! Благодаря занятиям спорта укрепляется наш позвоночник. Тренируясь, мы также тренируем наши лёгкие. Это приводит к тому, что наше дыхание всегда будет ровным и ритмичным. Во время занятий спортом мы тренируем наше сердце, оно становится гораздо более выносливым.



Существует большое количество видов спорта и если по каким-либо причинам не подходит, например, хоккей, то обязательно подойдет футбол. Если вам тяжело от активных упражнений, то можно выбрать более спокойные. Чтобы добиться успеха, нужно иметь огромную силу воли, нужно заставлять себя работать над собой. Когда человек работает над собой, он становится лучше.



Спорт - это:

- Здоровая сердечно-сосудистая система.
- Здоровая опорно-двигательная система
- Крепкие мышцы.
- Здоровая дыхательная система
- Снижение риска онкологических заболеваний.

- Ускорение метаболизма
- Предотвращение и борьба с ожирением
- Укрепление иммунной системы
- Жизненная энергия





Полвека назад назад ученые установили, что спорт позволяет бороться с негативными психическими состояниями. Спорт способствует выработке «гормонов радости» эндорфинов. Они вырабатываются в нейронах головного мозга и приводят человека в состояние эйфории. Очень важный природный антидепрессант!



У людей, занимающихся спортом, гораздо реже бывает депрессия, стрессы, уныние, агрессия, тревожность, бессонница. Человек становится более выносливым. Повышается его самооценка.





Высокая физическая активность ребенка заложена природой. Здоровые дети много двигаются. Но к организованной физической культуре и спорту их приучает семья, детский сад, школа, спортивные секции. И тут важно разграничивать физкультуру и спорт. Первое нацелено на укрепление здоровья, второе – еще и на достижение спортивных результатов и побед. Физкультура должна быть в жизни каждого ребенка, спорт – выборочно.



Чем полезна физкультура для здоровья ребенка:

- Ускорение метаболизма, из-за чего сжигаются клетки жира. Увы, ожирение – не только проблема взрослых, оно встречается у 4-8% школьников.
- Укрепление иммунитета.
- Выработка правильной осанки.
- Укрепление мышечного каркаса, улучшение костной ткани.
- Появление большого числа сосудов.
- Улучшение внимания и познавательной способности (благодаря активному кровоснабжению мозга).



Правильное питание при физической активности способствует повышению выносливости, выработке энергии, улучшению концентрации. И, конечно, вода. Ее не должно быть достаточно.

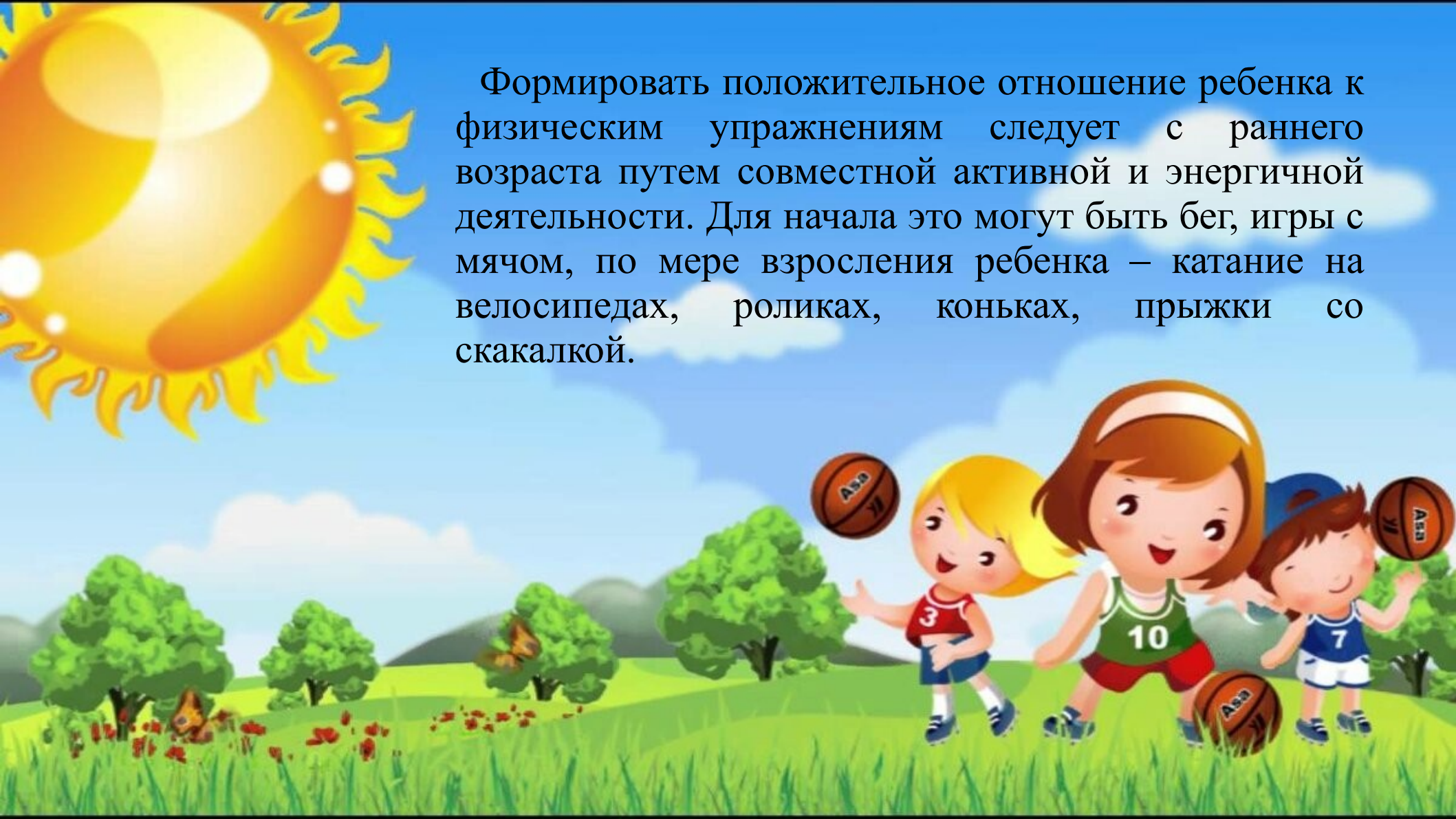




Родителям вряд ли удастся привить ребенку любовь к спорту, если они сами им не занимаются. Личный пример – лучшая мотивация. Занятия в спортивных секциях – это хорошо, но если они навязаны детям родителями, которые не занимаются физкультурой, то это может вызвать обратную реакцию, отторжение от спорта.



Формировать положительное отношение ребенка к физическим упражнениям следует с раннего возраста путем совместной активной и энергичной деятельности. Для начала это могут быть бег, игры с мячом, по мере взросления ребенка – катание на велосипедах, роликах, коньках, прыжки со скакалкой.





Дефицит двигательной активности влечет за собой снижение трудоспособности человека в умственной и физической сферах, ухудшает здоровье, сокращает защитные функции организма и, наконец, делает тело непривлекательным.

Главное – начать заниматься спортом. У человеческого организма есть такая особенность: регулярно выполняя физические нагрузки, он к ним привыкает и в итоге сам начинает требовать активного образа жизни.



Будьте активными и здоровыми

