

## «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»



Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, её не выбросишь за окошко, а можно лишь вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». И никто не говорит, что избавиться от пагубных привычек будет легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только помогает нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье! Давайте доверимся спорту! Ведь спорт – против пагубных привычек!

Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. Эти наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользу занятий спортом. На первый взгляд, спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному. Если сидеть перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязанием фигуристов, пользы от такой любви к спорту не будет. Спортом должны заниматься все. Не надо ставить перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Надо ставить более реальную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость. Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организме человека, являются необходимой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе,

обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме. Обмен жиров у людей, занимающихся спортом, ускоряется. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить развитие такой тяжелой болезни кровеносных сосудов, как атеросклероз. Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни. В последнее время и государство, и общественные организации проводят множество мероприятий, направленных на оздоровление нации. Мы уже привыкли к выражениям «Молодежь за здоровый образ жизни», «Рок против наркотиков», «Спорт против пагубных привычек». О пользе спорта люди стали задумываться все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых моделей спортивного оборудования. Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе. Домашние тренажеры специалисты создали для тех, кого привлекают домашние тренировки. Благодаря им можно заниматься спортом в удобное время в собственной квартире. Езда на роликовых коньках, на велосипеде, игра в теннис на открытом корте, футбол и т. д. и это все виды спорта на природе в летнее время. Спорт не только приносит здоровье, отвлекает от вредных привычек. Но и дает жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого современной жизни, все-таки находят время для занятий спортом. Ходьба и бег- это самые доступные из упражнений, которые прекрасно подходят для профилактики и оздоровления. Плавание развивает мышцы плеч и рук, а также работу различных органов. Езда на велосипеде благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, повышает выносливость организма, укрепляет иммунитет. Главное, чтобы у человека было желание и стремление к занятиям спорта.

Сейчас, в условиях самоизоляции уроки физкультуры и тренировки проводятся дистанционно. Конечно, это очень сложно. Физкультура и спорт — это не школьные предметы, как алгебра или английский язык, которые можно преподавать, сидя напротив друг друга, через гаджеты и компьютеры. Здесь важно непосредственное общение учителя и школьника, тренера и воспитанника. Как же выходят из сложившегося положения физруки и тренеры?

Для двигательной активности даем ссылки на сайты, ОФП (общефизическая подготовка) для разных классов на YouTube. Есть ОФП для детей с родителями, ОФП дома. Для младших школьников можно скачать «Лучшую утреннюю зарядку», «Веселую зарядку».

На YouTube есть очень актуальные упражнения для глаз и профилактики остеохондроза. Когда человек, и особенно ребенок, проводит много часов за компьютером, они просто необходимы.

Посылаем задания на электронную почту и на мессенджер WhatsApp ученикам, рекомендуем просмотр фильмов про спорт.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – довольно распространенная практика в последнее время. А как же правильно заниматься в домашних условиях?

**Спорт и я, мои друзья  
будь здоров и ты, и я !**



### **Основные правила домашних занятий**

Что такое самостоятельные занятия физическими упражнениями? Для кого-то это обычная утренняя зарядка, а кто-то проводит полноценные занятия вечером. Конечно, стремление заниматься физкультурой это прекрасно, но, не зная некоторых основных правил, занятия могут привести к плачевным последствиям, например, травмам и перегрузкам.

Итак, какие **основные правила самостоятельных занятий физкультурой**:

- обязательно должна быть разминка, причем проводить ее нужно снизу вверх – от носочков стоп до шеи и головы;
- после разминки лучше всего выполнять упражнения для ног, так именно мышцы нижних конечностей являются самыми выносливыми;
- после нагрузки на ноги нужно выполнять упражнения для рук, спины и плеч;
- после нагрузки на руки и спину тренируйте мышцы брюшного пресса.

Очень важно помнить о том, что перед тренировкой и после нее нельзя есть около двух часов. Если голод совсем изводит вас, то можете немного перекусить бананом, огурцом или яблоком, но не менее чем через полчаса после занятий.

Советы тем, кто решил самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Итак, вы решили перейти на здоровый образ жизни и в первую очередь заняться физкультурой. Этот шаг уже достоин уважения. Если вы решили заниматься

спортом дома, то самое лучшее время – утро. В это время домочадцы еще спят и мешать вам никто не будет. Однако не все могут поднять себя из постели и с утра пораньше «оздоравливаться».

Согласно исследованиям, самая высокая физическая активность наблюдается с 10 до 13 и с 16 до часов.

**Занятия спортом должны приносить вам удовольствие,** а занятия через «не хочу» на пользу вам точно не пойдут. Поэтому постарайтесь подбирать занятия так, чтобы вам было в первую очередь интересно. Если вы в принципе относитесь к категории людей, которые не любят заниматься спортом, но

понимаете, что это необходимо – привлеките друга или подругу. Во-первых, вместе вам будет проще заниматься, а во-вторых «сбежать» с занятия будет намного сложнее.

Начав заниматься физическими упражнениями, **нужно четко определить цель,** к которой вы идете и время, за которое нужно ее достичь. Также помните о том, что тренировки должны быть постоянными, только в этом случае вы можете рассчитывать на какой-либо результат, а занятия от случая к случаю пользы вам не принесут.



19



Ученики нашей школы активно занимаются физкультурой дома:

Становитесь на зарядку!



Все в зарядке по порядку.  
Начинаем, раз и два,  
Руки,ноги, голова.



Поиграть в футбол и в салки иль  
попрыгать на скакалке,  
Побежать в волшебный лес иль  
подпрыгнуть до небес?





Быстро встанем по порядку,

Дружно сделаем зарядку!

Все готовы?

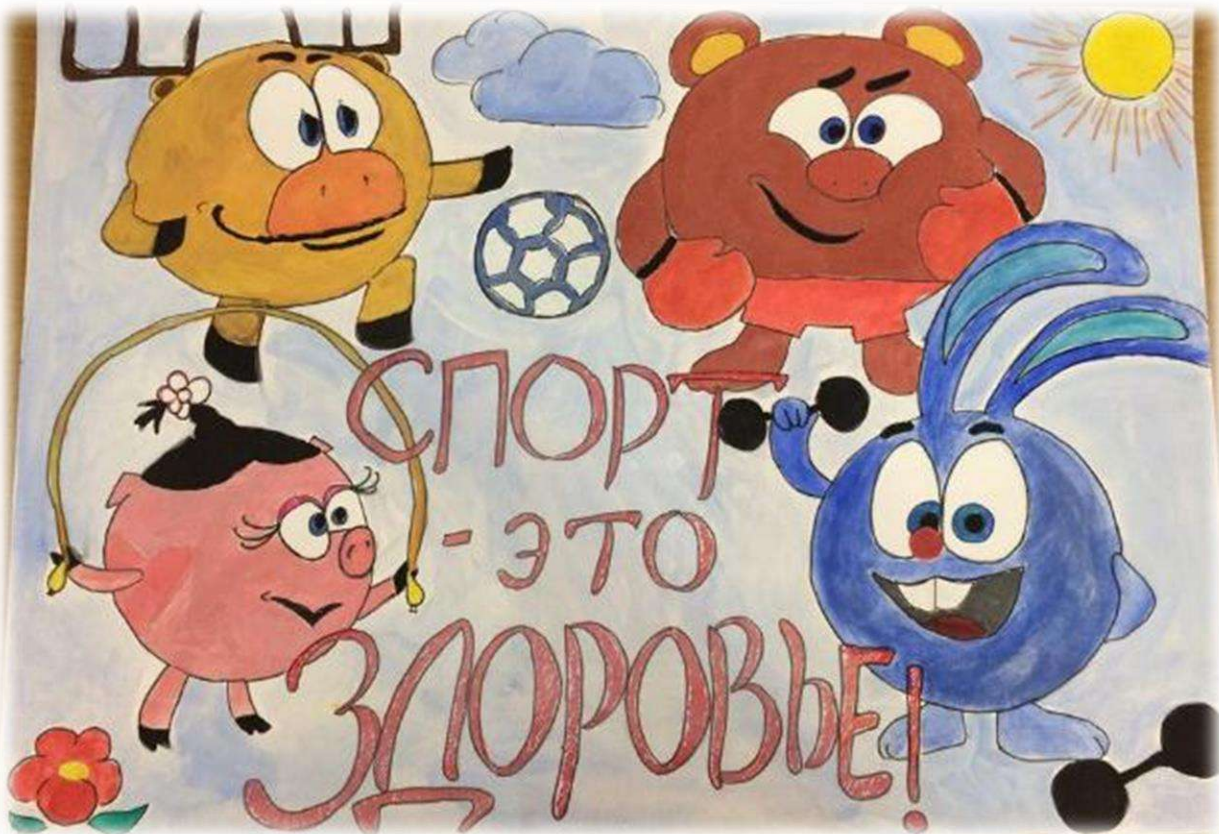
Не зевай, упражненье  
начинай!











Заместитель директора по ВР

Ю.В.Морозова