Быть здоровым естественное желание каждого человека.

 Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность.

 Все знают, что пагубные привычки уносят здоровье

 Как уберечь себя и своих друзей от этой злой напасти? Спасение есть. **Это - спорт!**

 Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. **Увлечение спортом** не только предупреждает развитие пагубных пристрастий молодежи, но и укрепляет здоровье, снимает утомление после умственного труда, сбрасывает лишнее эмоциональное напряжение, позволяет «держать себя в форме» (о чем всегда мечтают девушки!). Во время занятий спортом человек получает заряд бодрости, жизнерадостности. А безделье, скука ведут к сигарете, банке пива, бокалу вина, рюмке водки. А за этим часто пропасть в неудачную жизнь.

 Очень хорошо, что над проблемой досуга молодежи задумались в нашей стране. **Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»** идет по всей стране.

**«Хочешь быть здоровым - будь: это правильный путь!»**

 **Малая подвижность** отражается на работе многих систем: дыхание становится неглубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови, снижается внимание, ослабевает память, движения становятся неловкими и неуверенными.

 Человек должен много двигаться. **Тренированный организм имеет высокую сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.**

 К тому же недостаточность движений делает тело слабым. Наши мышцы не в состоянии поддерживать его в правильном положении, у многих детей развивается плохая осанка, образуется сутулость. Дети начинают стесняться своей некрасивости. Но этого могло и не быть. Нужно заставить себя преодолеть лень, а потом и самому захочется с удовольствием идти на урок физкультуры, в спортивный зал, даже заняться спортом дома, если есть возможность на тренажерах, хотя и они не обязательны, всегда можно заняться спортом без особых приспособлений. **Например, бег среди всех средств физической активности привлекает к себе наибольшее внимание, прежде всего потому, что он не требует никаких спортивных снарядов и сооружений.**

 Бегать можно в парке, в лесу, около дома и даже у себя в квартире. Если бегом заниматься разумно, правильно его дозировать, он может стать отличным средством профилактики целого ряда болезней и активным помощником в укреплении здоровья.

 Плавание в бассейне или в естественных водоемах на лоне природы также особенно благоприятно отражается на здоровье. Вода оказывает закаливающее и развивающее действие, а также добавляется универсальное действие свежего воздуха.

 Полезна умеренная спокойная езда на велосипеде по ровной местности, лесными или полевыми тропами. Любование природой позволяет отвлечься от проблем повседневности, появляется возможность подышать свежим воздухом. Увеличивая скорость и дальность езды, преодолевая подъемы, можно определять для себя нагрузку. Развивается и укрепляется при этом весь организм, но особенно сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Велосипед незаменим в борьбе и с лишними килограммами.

 Как видим, для занятий спортом требуется немногое: желание самого человека. Подвижные игры, бег, плавание, велосипедные прогулки делают нас здоровыми, а, следовательно, и счастливыми.

Необходимо создать широкий фронт борьбы за здоровый образ жизни, против аморальных и преступных явлений, за счастье и благополучие современного человека. Эта борьба должна быть всеобщей, постоянной, длительной, упорной и целенаправленной. И пока ещё не слишком поздно, не безнадёжно, давайте все вместе думать над тем, как восполнить эти зияющие пустоты. Понять. Помочь. Спасти.