

Насколько важно и полезно заниматься спортом



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Актуальность :

- Основной из причин, по которой необходимо заниматься здоровым образом жизни является ухудшение здоровья школьников. По данным результатам медицинских обследований выявлена отрицательная тенденция, суть которой заключается в том, что изо дня в день происходит увеличение численности детей с различными хроническими заболеваниями и функциональными заболеваниями (нарушение зрения, осанки, заболевание крови, аллергическая, нервно-психическая патологии и др.
- Основными причинами этого можно называть снижение социально-экономического уровня жизни населения, что отрицательно сказывается на качестве питания детей, их отдыхе и физическом развитии, на психологическом климате в семье и школе.



Рациональное
Питание



1. табакояд



Искоренение
Вредных
привычек

2. алкояд



3. другие
наркотики

Здоровый Образ Жизни.

Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



И так что же такое здоровье?

А здоровье - это первая и важная потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.



Итак, рассмотрим преимущества, которые мы получим, занимаясь спортом:

- ▣ Вероятность того, что ты проживешь долгую и здоровую жизнь, увеличится в десятки раз.
- ▣ Регулярные физические упражнения снижают риск развития инсульта, заболеваний сердца, гипертонии, высокого уровня холестерина, диабета и некоторых видов рака.
- ▣ У тебя появится больше энергии для жизни, ты станешь сильнее и выносливее.





Итак, в какую же спортивную секцию сегодня можно отдать своё чадо?

- ▣ Боевые искусства.
- ▣ Командный спорт.
- ▣ Плавание.
- ▣ Гимнастика.
- ▣ Конный спорт.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Нередко родители затрудняются с ответом на вопрос, с какого возраста ребенку лучше начать заниматься тем или иным видом спорта. Специалисты дают следующие рекомендации:

5—6 лет — художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;

7 лет — художественная гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис;

8 лет — гольф, футбол, баскетбол, лыжный спорт;

9 лет — легкая атлетика, волейбол, хоккей, регби;

10 лет — конный спорт, велоспорт,

Прививать любовь к спорту нужно с самого раннего возраста. В этой связи как можно больше играйте с малышом в подвижные игры, учите его плавать, кататься на велосипеде, роликах, лыжах, коньках, а главное — демонстрируйте личный пример активного образа жизни. Вот почему так актуален в наше время вопрос воспитания здорового образа жизни. И именно занятия физической культурой спортом восполняет потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо в школах и вузах. Будьте здоровы!!!

Будьте здоровы!!!

