

Спорт играет огромную роль в нашей жизни. Каждый взрослый человек знает, что активный и здоровый образ жизни, а также занятие спортом - это полезное времяпровождение.

Без движения не то, что сложно жить, без него жить практически невозможно. На сегодняшний день активное время препровождение входит в распорядок дня почти каждого человека. Физкультурой занимаются все: взрослые и дети, мужчины и женщины. Даже те, кто управляют нашей страной и не имеют свободного времени, серьёзное место отводят тренировкам. Спорт - это также отличное средство для борьбы со стрессом. Однако, требуются огромные усилия и отдача. Возможно, поэтому люди часто ищут всевозможные причины, благодаря которым можно спокойно сидеть перед телевизором вместо того, чтобы укрепить свое здоровье.

ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зачастую современный образ жизни у многих, особенно у молодёжи, все больше и больше становится неподвижным. Особенно это касается работников офисов. После рабочего дня за компьютером мозг перенасыщен разной информацией, а тело способно только на то, чтобы дойти домой. Но причин заняться спортом намного больше, нежели причин не делать этого. Основные преимущества подвижного образа жизни: - сжигает жир; - успокаивает нервы; - бодрит; - стимулирует память; - нормализует работу сердечно-сосудистой системы; - ускоряет обмен веществ; - помогает телу быть всегда в форме.

ДЕТИ И ИХ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Родителям следует знать и понимать, что здоровье детей напрямую зависит от уровня двигательной активности. Раньше считалось, что для формирования ровного позвоночника у детей нужно туго пеленать. Однако давно уже доказано, что это не так. Если с самого рождения ребёночек находится в движении, тогда полноценно и правильно формируются все его органы. Нет, не обязательно бегать и заниматься на тренажёрах, лучший эффект в данном случае можно достичь, занимаясь плаванием либо спортивными играми. Для детей это будет не только полезно, а к тому же и увлекательно.

Что же включает в себя это понятие «физическое воспитание»? Прежде всего — строгое соблюдение режима дня, систематическое закаливание, ежедневные занятия физической культурой и регулярные занятия спортом. Разнообразные движения необходимы для роста и жизнедеятельности организма ребенка. О том, что движения способствуют здоровью, люди знали очень давно: еще 2,5 тысячи лет назад на одной из скал древние эллины высекли: «Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным — тоже бегай».

Конечно, знают об этом папы и мамы сегодняшних детей. И, тем не менее, как показывают исследования, у большинства ребят двигательная нагрузка низка. Мы все чаще слышим разговоры гиподинамии, т. е. о сниженной физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3 — 4 часа за партой в школе, потом еще 1 — 1,5 часа готовит уроки дома и столько же обычно просиживает у телевизора. В старших классах при неправильно

В занятиях физической культурой есть и еще одна важная сторона — психологическая. Играя со своими сверстниками, состязаясь с ними на беговой дорожке и спортивной площадке, дети вступают между собой в сложные человеческие взаимоотношения, учатся отстаивать свои интересы, беречь и ценить друзей, тренируют волю, воспитывают в себе смелость, решительность. Под влиянием систематических занятий физической культурой повышаются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстрее приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности. Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка

Утренняя гигиеническая гимнастика «зарядит» ребенка на весь день хорошим настроением, поможет быстро устранить вялость и сонливость. Очень важно и то, что утренняя гимнастика доступна всем и требует относительно мало времени.

Ежедневная гигиеническая гимнастика, спортивные игры, прогулки, туризм — это первые шаги к серьезным занятиям спортом, который занимает особое место в физическом воспитании детей и подростков. Приобщить ребенка к спорту, пусть на самом начальном уровне, необходимо, так как одних физических упражнений, если даже родители сумели привить своему ребенку привычку к систематическим занятиям, мало для его гармонического развития. А выйдет из него классный спортсмен или нет,

покажет будущее. Прежде чем разрешить заниматься в какой-либо секции или спортивной школе, нужно определить, какой вид спорта больше подходит ребенку. Родители должны учесть индивидуальные особенности — конституциональные, физические, психические качества его характера, темпы развития. И непременно посоветоваться с участковым врачом и учителем физической культуры. Большое значение имеет также интерес ребенка к определенному виду спорта. Но, конечно, основным выбор за специалистами, тренерами при отборе в секции.

Родители должны проявлять интерес к спортивным занятиям детей, поощрять их первые победы. Эффективность занятий физической культурой в семье будет по-настоящему высокой лишь при последовательном, ежедневном их проведении без скидки на занятость, усталость и т. п. И конечно, все наставления родителей о пользе и значении утренней гимнастики, закаливания, занятий спортом останутся словами, если они сами не будут следовать им. Личный пример родителей лучше всяких наставлений. Именно от родителей, от того, насколько правильно, умело и настойчиво они возьмутся за дело, зависит физическое развитие и здоровье детей.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!!!