Презентация на тему: «Для чего нам нужен спорт и чем он полезен»

Что такое спорт?

Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит! Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека

Какие виды спорта бывают?

Это тяжелая и легкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон, бокс, теннис, борьба, велоспорт, гимнастика, настольный теннис и все виды водного спорта.

5 причин для занятия спортом.

- **Первая причина**, она же и основная, это, конечно же, здоровье.
- **Вторая причина** – это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом.
- **Третья причина** – спорт укрепляет веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность.
- **Четвёртая причина** довольно банальна, но, тем не менее, очень важна – это насыщение организма кислородом.

я причина – эт изация сна

Вывод.

- У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. А примеров, действительно, хоть отбавляй. Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

P.S.Любите спорт!