

«Роль физической культуры и спорта в нашей жизни».

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.



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.



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 прийти 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.**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ - ОСНОВА КРАСОТЫ, СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ



Спасибо
за внимание!



Спортивных успехов!

