

Иметь крепкое здоровье, быть красивым, гибким и сильным в любом возрасте - мечта многих. Недаром, куда ни глянь - все вокруг если не бегают, то катаются на коньках, играют в теннис, занимаются йогой или исполняют "танец живота".

**Сегодня модно быть —
спортивным!!!**



И это замечательно!!!

спортивный = здоровый

Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; мы становимся здоровее и крепче;

спортивный = "в форме"

С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость;

спортивный = молодой

Люди, занимающиеся физической культурой и внешне, и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

**спортивный =
жизнерадостный**

Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение;



О пользе физических упражнений.

С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывания на тему спорта; будь то «О, спорт! Ты – Мир!!!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до смерти, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.

"Мы выбираем спорт"

Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, страдает повышенным артериальным давлением, потерей аппетита, быстро утомляется, впадает в депрессию, его мышцы теряют упругость, а кости – становятся хрупкими и ломкими. С развитием цивилизации мы все больше и больше ограничивали свои движения. Древнему человеку приходилось много двигаться, потому что ему нужно было строить дом, добывать пищу, охотиться и т.д. Современному человеку тоже нужно решать те же проблемы, но технический прогресс облегчил его существование. И сегодня, в век автомобилей и прочих технических новинок, физическая деятельность человека сведена к минимуму. Единственным способом хоть как-то изменить ситуацию является занятие спортом. При этом вовсе необязательно заниматься каким-то определенным видом спорта – достаточно ограничиться физическими упражнениями.

Спорт- великая сила!

