Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

Статья

«В здоровом теле – здоровый дух»

Работу выполнил:

Акимкина Ольга Петровна

методист

г.о. Чапаевск

2019 год

Каждый человек на протяжении жизни сталкивался с проблемами здоровья в той или иной мере. Хорошим лекарством для решения многих таких проблем является спорт. В понятие спорта входит: укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни.

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Занятия физкультурой и спортом становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения. Благодаря спортивной деятельности, в процессе творческого поиска, овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Всё это откладывается у человека в голове и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в жизненных ситуациях.

Проводимое за телевизором или компьютером время, умственные нагрузки во время уроков или выполнения домашнего задания не могут компенсировать отсутствия физической разрядки. Малоактивный образ жизни делает организм уязвимым. Чтобы укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой. Чаще подвержены различным болезням дети и подростки, пропускающие или вовсе не посещающие физкультуру, не занимающиеся никаким спортом.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют не только здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений. Вот почему так важно развиваться гармонично, развивать не только физическое состояние тела, но и состояние духа, а именно: волю, нравственность, интеллект, эстетичность.

Ежедневные занятия физкультурой - залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста ребенка.

Спорт доставляет детям и подросткам радость и положительные эмоции. За привитие любви к физической активности ответственны родители, учителя и старшие товарищи. Личное участие может послужить примером для подрастающего поколения. Надо больше организовывать семейных подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересовывать ребенка в спортивных состязаниях, записать его в какую-нибудь секцию. Привычка к физическим тренировкам с юного возраста остается, как правило, на всю жизнь.   
 Занятия спортом, конечно, важны и необходимы каждому. Главное, соблюдать умеренность и не допускаться перегрузок. Не следует забывать и о травмах, которые можно получить, если пренебрегать мерами безопасности.