

Хорошо помогает спорт людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако и в этом случае, прежде чем остановить свой выбор на том или ином виде спорта, необходимо проконсультироваться с наблюдающим вас врачом-кардиологом. Поддается лечению спортом и такая грозная болезнь, как паралич.

**Спорт сам по себе - отличное лекарство.** Ведь физические упражнения помогают не только укрепится физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни. **Здоровый образ жизни** гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли «закуривать». Хорошее кровообращение и дыхание — это лучшее питание и очищение тканей, снятие нервного и мышечного напряжения, нужная помощь сосудам, а следовательно – сердцу и мозгу. Причем, все совершенно без каких-либо лекарств, которыми мы заедаем все эти неприятности.

В общем – новые цели в жизни, свежие впечатления и приятные знакомства. Итак, если подытожить:

**«Со спортом дружить – здоровыми быть!»**



**О спорт! Ты- наслажденье!**

**Ты- верный ,неизменный спутник жизни.**

**нашему духу и телу ты щедро**

**Даришь радость бытия.**

**Ты –бессмертен!**

**Привет вам, друзья наши юные,**

**Весёлые, смелые, умные,**

**Спортсмены, танцоры, артисты,**

**Искатели и планеристы,**

**Будущие шофёры и мастера,**

**Космонавты, фантасты, романтики,**

**Физики, химики и математики.**



**IV Региональный  
интернет-конкурс  
творческих работ  
учащихся “Здоровая  
нация- процветание  
России!**

**«Спорт продлит нам  
нашу жизнь!»**

**МБОУ СОШ с. Канавка**

**413383 Саратовская область,  
Александрово-Гайский район,  
с. Канавка, ул. Советская, 2**

**тел.: 8 (845) 783-43-42**



С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной активности, которая возникает у людей, занимающихся спортом.

Мышечная активность - мощное средство совершенствования организма, благодаря которому достигается высокий уровень его приспособления к окружающей среде: повышается устойчивость к недостатку кислорода, холоду, интоксикациям, инфекциям, эмоциональным настроениям.

Физическая культура, сохраняя и возвращая людям здоровье, является мощным созидательным фактором. Известный хирург, академик Н. М. Амосов писал: «Физкультура! Она возвратила мне все - сердце, гибкость, выносливость! И главное - работоспособность. Быть может, самое дорогое из всего, чем живет человек...»

Каким же образом приобщить ребенка к занятиям физической культурой?

Родителям прежде всего необходимо исподволь побуждать своих детей к занятиям физкультурой, спортом, просто бывать больше на

свежем воздухе, изучать склонности мальчишек и девчонок, их интересы.

Рекомендуется у каждого ребенка воспитать силу воли, выносливость, запас физической прочности. Для этого нужны разносторонние гимнастические упражнения, которые должны быть использованы с самого момента рождения ребенка. Естественно, гимнастические упражнения меняются в зависимости от возраста ребенка (комплекс упражнений для разных возрастных групп можно заимствовать из многочисленных книг).

Не вызывает у взрослого человека сомнения, что приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко. Ребенка - тем более: ему хочется сразу удивить мир своими спортивными достижениями. И вот тут, чтобы ребячий азарт не сменился слишком быстрым разочарованием, родителям очень важно убедить подростков в необходимости трезво, разумно рассчитать свои силы и возможности, стараться выбрать оптимальный минимум нагрузок, постепенно увеличивая их.

Двигательная деятельность, в которую можно - и нужно! - вовлекать ребенка, многообразна. Это и просто пешеходные прогулки, езда на велосипеде, плавание. Пешеходные прогулки в степь, лес, к реке, озеру позволяют научить ребят видеть прекрасное в природе, постоянно открывать ее тайны. Но разве подрастающему человеку не интересно будет узнать, что в лесу почти нет пыли, потому что кроны сосен на одном гектаре задерживают ее до 36 т, ели - 56 т, а буковые - 64 т. Как редко мы пользуемся целебными свойствами леса.

А разве не интересно бы было мальчишкам и девчонкам узнать о том, каким удивительным свойством - выделять летучие вещества -

фитонциды - обладают сосна, ель, пихта, черемуха, тополь, дуб? Фитонциды убивают болезнетворные микробы, которых особенно много в воздухе крупных городов.

Известно, что в младенческом возрасте закладывается фундамент не только физических, но и духовных качеств. Поэтому прогулки в природу надо использовать с максимальной пользой для развития духовного мира ребенка.

Духовный мир наших детей стал бы богаче, если бы мы учили их любоваться стройностью сосен, берез, тополей, удивляться яркости роз, хризантем, астр, наслаждаться запахом сирени, жасмина. И звали не только любоваться тем, что дарует природа, но и заботиться о ней, оберегать ее. Если ребенок приучается думать об общественном благе, значит, он приучается думать об окружающих его людях, а когда он вырастает, поможет каждому человеку бороться за здоровый образ жизни.

