



Спорт – в радость! О пользе занятий физкультурой:

1. Физкультура — это отличное средство от болезней!

Дети и взрослые, занимающиеся физкультурой нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

2. Физкультура заряжает энергией.

Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

3. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!

Самое главное в этом деле — научиться оптимизации, то есть научиться «убивать двух зайцев одним выстрелом». Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. В конце концов, ежедневная вечерняя прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра мультфильмов.

4. Спорт помогает строить отношения.

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю ваша семья, ваши дети, будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

5. Сердце от занятий спортом, работает лучше.

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется. В результате с каждой новой тренировкой выполнять упражнения становится все легче, дыхание не сбивается слишком быстро, сердце функционирует более продуктивно.

6. Польза физкультуры для развития ребенка

Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Участие в играх и состязаниях, получение призов и подарков укрепляет уверенность в себе, даже если это обычные мероприятия внутри детсадовской группы или двора.

Спорт должен быть в радость. Только в этом случае он будет полезен.