

Памятка для детей «10 причин заниматься спортом»

Первая причина, она же и основная, конечно же, - здоровье. Люди, занимающиеся спортом (даже непрофессиональные спортсмены) обладают более крепким здоровьем, чем те, кто к спорту не имеет никакого отношения. И это не просто так: занятия спортом укрепляют сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.

Вторая причина – это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После выполнения физических упражнений человек всегда чувствует прилив сил, его моральный дух на высоте, психическое состояние – прекрасное, жизненный тонус максимально активизирован. Не зря говорят, что спорт – лучшее средство от депрессии, ведь он помогает на время отстраниться от проблем и неприятностей и посмотреть на них под другим углом, а это, ко всему прочему, помогает отдохнуть и психике.

Третья причина – спорт укрепляет веру в себя и свои силы, повышает самооценку, развивает силу воли, делает человека сильной личностью. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой ценностей и многими другими вещами, которые закаляют характер человека.

Четвёртая причина довольно банальна, но, тем не менее, очень важна – это насыщение организма кислородом. Во время выполнения различного рода упражнений организм человека начинает потреблять большее количество кислорода, тем самым насыщая им все свои клетки. А это улучшает кровообращение и работу капилляров, а также исключительно благоприятно сказывается на реакции, рефлексах и работе мышц.

Пятая причина - одна из наиболее приятных, т.к. она непосредственно связана с внешним видом человека. Если поискать информацию, к примеру, в Интернете, то можно обнаружить бесчисленное число примеров, когда люди кардинально меняли свою внешность: накачивали мышцы, из вечных

«скелетиков» и толстяков становились людьми с потрясающей фигурой. Для многих именно это оказывается самой мощной мотивацией.

Шестая причина – это нормализация сна. Систематические занятия спортом обеспечивают здоровый сон, благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов, предотвращают возникновение депрессивных состояний и бессонницы.

Седьмая причина вкратце уже была упомянута нами, когда мы говорили о весе. Спортивные упражнения, помимо всего прочего, представляют собой отличный способ контроля аппетита. Здесь опять же следует сказать об эндорфинах, т.к. они служат своеобразным предохранителем, блокирующим чувство голода в ненужные моменты, и активизирующим его только тогда, когда организму действительно нужна подзарядка. Занимаясь спортом, человек перестаёт как недоедать, так и злоупотреблять едой.

Восьмая причина заключается в том, что спорт – это способ противостоять хроническому утомлению, повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие. Посещая спортзал, ходя на тренировки, совершая пробежки, человек делает себя сильнее перед воздействием внешних обстоятельств и давлением будничной жизни. Каждый день становится наполненным стимулами, желанием добиваться поставленных целей, смело шагая по жизни.

Девятая причина подразумевает быстрое восстановление организма после различного рода травм, тяжёлых заболеваний, операций и т.п. И не важно, предшествовали занятия спортом каким-либо проблемам со здоровьем или проблемы со здоровьем предшествовали занятиям спортом – положительное воздействие спорта будет заметным всегда, т.к. организм становится в разы сильнее, чем был прежде.

И в качестве **десятой причины** можно назвать образ жизни в целом. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. И этому есть огромное количество подтверждений. Спорт можно назвать своеобразной терапией. Ведь он помогает изменить круг

общения, найти новых друзей, избавиться от вредных привычек и даже обрести спутника жизни.

У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. А примеров, действительно, хоть отбавляй. Хрупкие и нежные девушки записываются в секции боевых искусств, чтобы уметь постоять за себя и дать отпор обидчику в опасной ситуации. Люди, перенёсшие тяжёлые травмы опорно-двигательного аппарата, начинают заниматься гимнастикой или даже йогой. Да, они упорно трудятся, но зато от былых травм не остаётся и следа. Неказистые ребята, которых все обижали в школе и над которыми вечно смеялись сверстники, открывают для себя тренажёрные залы, где начинают «строить» свои тела, после чего становятся объектами зависти и даже подражания.

Важно помнить, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет необходимой частью вашей жизни, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

Подготовила социальный педагог Звягина И.А.