

Занимайтесь спортом всей семьей.

Исследования ученых свидетельствуют о том, что большинство современных детей испытывают дефицит движений, т.е. страдают гиподинамией. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка и является условием его нормального формирования и развития.

Формирование потребности в двигательной активности закладывается в семье. Научно доказано, что совместные занятия физической культурой и для детей и для родителей служат источником радости, обогащают новыми впечатлениями, эмоциями, улучшают здоровье, помогают преодолевать коммуникативные барьеры. Спорт помогает укреплять взаимоотношения в семье. Спорт - это тоже труд, а совместный труд объединяет. Если вы будете заниматься физическими упражнениями всей семьей, вместе с другими родственниками, друзьями, вы заметите, насколько лучшими станут ваши отношения.

О пользе физической культуры говорят следующие факты, которые, возможно, послужат мотивацией для систематических занятий физкультурой в вашей семье.

Физические нагрузки повышают выработку серотона в головном мозге, который благотворно влияет на качество его работы, поэтому люди с хорошей физической подготовкой более успешны в делах, быстрее достигают карьеры. Эти люди жизнерадостны, часто находятся в хорошем настроении, редко болеют.

Любые физические нагрузки служат мощным отвлекающим фактором, т.к. вызывают реакцию расслабления, поэтому спорт помогает оперативно справиться с любыми стрессовыми ситуациями.

Физическая культура заряжает энергией. Во время физических нагрузок в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, благодаря которым человек ощущает прилив энергии, у него улучшается настроение, повышается работоспособность.

Занятия физкультурой укрепляют мышцы, а самая важная мышца – сердечная. С каждой новой тренировкой она сильнее укрепляется, сердце начинает функционировать более продуктивно, становится легче дышать, дыхание не сбивается.

Бесспорно, хорошая физическая форма – залог крепкого здоровья. Физические упражнения укрепляют связки, суставы становятся более подвижными, закаляется иммунная система. Регулярно занимаясь спортом, можно избежать многих заболеваний. Хороший мышечный тонус, прилив

энергии, улучшенная работа головного мозга, четко работающее сердце, легкое свободное дыхание – всего этого вы добьетесь, занимаясь физической культурой.

Посвятите 20-30 минут утренней зарядке, и это повысит ваше настроение на весь день.

Выбрать время для занятий спортом не трудно. Главное – желание! Не обязательно выделять определенное время для занятий в спортзале, можно делать упражнения в течение дня, например, по 5-10 минут 3-4 раза в день. Главное, чтобы эти занятия были не эпизодическими, а регулярными.

Занимайтесь физическими упражнениями всей семьей. Получайте положительные эмоции, радость и удовольствие.

Будьте здоровы!

Вихрова Надежда Александровна,
инструктор по физической культуре.