

***Спорт- основа развития любого человека.
5 причин начать уже сегодня.***

Motus est vita.(Движение - жизнь. латынь). Так говорили древние.

Издревле люди понимали, что физическое развитие , является неотъемлемой частью естественного развития и воспитания человека(физического, психологического и социальной адаптации).

Слабый человек не мог выжить в условиях естественного отбора, он бы просто или умер от голода, погиб от хищника или от другого более сильного соперника.

Именно поэтому, как только ребёнок мог стоять на ногах, ему прививали правильное отношение к жизни через тренировки, где в полной мере он мог отточить различные навыки.

В современном мире отпала явная необходимость физического выживания и на мамонта не надо охотиться, что сделало людей менее мотивированными. Люди меньше двигаются, мало думают, мало общаются. Это очень печально...

Особенно если стоит вопрос: отдавать ребёнка в спорт или нет? (по разным причинам родители или не хотят, ввиду отсутствия времени или ресурса, или просто не понимают до конца важности этого решения.

Итак, для чего жизненно необходимо отдать ребёнка (любого человека) в спортивную секцию:

1. Физическое здоровье.

Укрепление организма. Спорт развивает мышцы, укрепляет сосуды, кости, суставы.

Профилактика болезней.

- Снижает риск ожирения, диабета, сколиоза и многих других заболеваний.
- Развивается координация и гибкость.

Улучшает баланс , ловкость , моторику. Красивая осанка.

2. Психическое здоровье

- Снижение стресса :

Физическая активность помогает бороться с тревожностью и депрессией.

- Развитие дисциплины и силы воли:

Регулярные тренировки учат ребёнка ставить цели и добиваться их.

- Улучшение когнитивных способностей: Спорт стимулирует мозговую активность, что помогает в учёбе, такие дети более успешны и в взрослой жизни.

3. Социальные навыки

- Командная работа :

Игровые виды спорта (хоккей, футбол, баскетбол и др.) учат коммуникациям.

- Уверенность в себе: Достижения в спорте повышают самооценку.
- Умение проигрывать и побеждать: Спорт учит справляться с неудачами и радоваться успехам.

4. Привычка к здоровому образу жизни

- Люди привыкшие к спорту, чаще сохраняют активность во взрослой жизни, что помогает оставаться здоровыми дольше.

5. Профилактика вредных привычек

Занятые спортом реже попадают в плохие компании и меньше склонны к курению, алкоголю и наркотикам.

Вывод: спорт это полноценное комплексное развитие личности.

Всем добра, занимайтесь спортом!