

Консультация для родителей

«Спорт в жизни людей»

Спорт, тренировки, пробежки по утрам, здоровый образ жизни – что вы думаете об этом? Кому-то это нравится, кому-то – нет, а кто-то вообще относится к этому вопросу индифферентно. Но, как бы то ни было, следует знать, что на стороне тех, кто занимается спортом, есть особые преимущества.

10 причин заниматься спортом

Первая причина, она же и основная, это, конечно же, здоровье. У людей, занимающихся спортом (даже у непрофессиональных спортсменов) здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им. И это не просто так: занятия спортом усиливают 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 физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; 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 себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой своих 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 сильно мотивацией. К тому же, красивое тело – это ещё и сексуальное тело, что тоже не может не радовать, ведь успех у противоположного пола обеспечен на 100%. Но. Конечно же, нельзя забывать и о личностном и духовном росте.

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. Так и получается, что, 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 и желанием добиваться целей, смело шагая по жизни.

Девятая причина подразумевает быстрое восстановление организма после различного рода травм, тяжёлых заболеваний, операций и т.п. И интересно то, что это действует во всех случаях, т.е. 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 даже своеобразной терапией, ведь многие люди, которым их жизнь казалась тёмным туннелем, в конце которого не было света, после нескольких месяцев занятий начинали замечать долгожданный огонёк, а со временем вообще приходили к гармонии и счастью. Кроме того, спорт помогает избавиться от вредных привычек, изменить круг общения, найти новых друзей и даже обрести спутника жизни. Как ни крути, спорт можно охарактеризовать только положительными качествами. Это, пожалуй, одно из немногих, о чём вообще нельзя сказать ничего плохого.

Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

Воспитатель Позднякова Е.С.