Спортивный вестник

ШАНС быть здоровым!



«Спорт – это успех»
«Спорт – это дружба»
«Спорт – это здоровье»
«Спорт – это дисциплина»
«Спорт – это взаимоуважение»



Спорт для жизни очень важен,
Он здоровье всем даёт.
На уроке физкультуры узнаём мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем, приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда!

Спорт – это здоровье.
Еще в прошлом был хорошо известен надежный и универсальный способ улучшения здоровья, увеличения долголетия человека, этим способом является спорт. Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой.





МБОУДОД «ДЮСШ»
32 – 32 - 30

В наши дни большинство людей абсолютно не занимаются спортом, а это ведет за собой угрозу гиподинамии, то есть различные нарушения в организме человека, связанные с уменьшенной двигательной активностью, которая является важнейшим условием нормальной жизнедеятельностью человека.

Большинство людей не занимаются спортом, а наблюдают за ним. Они смотрят спортивные передачи, игры по телевизору, ходят на стадионы и в конечном итоге это совершенно не сказывается на их здоровье. Именно поэтому нужно не наблюдать, а действовать самому.

Спортом должен заниматься каждый и совсем не обязательно ставить перед собой большие спортивные цели, можно заниматься спортом просто для себя, для своего здоровья. Вы можете поставить перед собой цель: стать более сильным и ловким, стройным и привлекательным. И абсолютно не имеет значения пол, ведь это все необходимо как мужчине, так и женщине. Спорт заменит Вам множество лекарств, спорт даст здоровье и энергию и будет поддерживать организм в тонусе в течение всего дня – всей жизни.

Занимаясь спортом можно вылечить различные болезни. Кроме этого занятия спортом являются лучшим отдыхом в первую очередь для людей с умственной работой, поэтому включив в ежедневный график занятия спортом, Вы не только улучшите свое здоровье и продлите жизнь, но и улучшите свои показатели в работе.

Занимайтесь спортом!!! Помните, что спорт – это здоровье!!!