

В здоровом теле – здоровый дух!

С ранних лет всем нам говорят, что физкультура и спорт являются лучшими друзьями сильного и здорового тела. Физические упражнения развивают наши мышцы, опорно-двигательную систему и тем самым делают человека здоровым и закаленным.

Когда Вы были совсем маленькими и лежали в люльке, Ваши родители каждый день делали с Вами специальную гимнастику, чтобы у Вас были силы сесть, потом встать и пойти. Но теперь Вы уже выросли и сами можете бегать. Зачем же тогда заниматься спортом?

А для чего Вы учите стихи или читаете книги? Для того, чтобы развивать память и мозг. Так же необходимо держать в тонусе и свое тело.

Утренняя гимнастика заряжает бодростью на целый день! Физкультура днем помогает укреплять мышцы. Девочки становятся грациозными красавицами, с прямой осанкой, а мальчики – сильными и уверенными в себе. Ежедневные упражнения полезны организму не только для красоты, но и для здоровья: вырабатывается выносливость и укрепляется иммунитет. А это залог того, что никакая болезнь нам не будет страшна!

Наверно, каждый из нас любит играть в спортивные игры и, безусловно, побеждать! Но недостаточно только силы и выносливости, чтобы обыграть противника. Необходимо рассчитывать его возможности! Так, играя в казаков-разбойников, Вы тренируете сообразительность, ловкость, выдержку и терпение, вырабатываете социально-командное мышление, учитесь разрабатывать тактику и стратегию игры, обретаете бойцовский дух. Эти навыки помогут Вам и в Вашей дальнейшей жизни.

Помните: здоровый человек - счастливый человек!

