Физкультура – это движение.

Спорт – это достижения.

Каждый человек, появляясь на свет, начинает свою жизнь с движения. Можно вспомнить маленьких детей, которые только осваивают ходьбу. Они падают, поднимаются, снова идут. Маленький человечек на подсознательном уровне учится ходить. И в дальнейшем вся жизнь человека состоит из движения. Благодаря огромному необъяснимому желанию, стремлению познавать что-то новое, мы учимся кататься на велосипеде, прыгать, танцевать и многое другое. Почему же тогда возникает вопрос, зачем нам нужна физическая активность? И что это такое? А физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.

Ученые многих стран доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше тех, кто активно занимается спортом. Недостаток физической активности является основной причиной развития диабета, а также сердечнососудистых заболеваний. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Тогда возникает еще один вопрос, почему многие портят то, что имеют?

Древнеримский поэт Квинт Гораций Флакк сказал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Как такие простые слова донести детям? Как объяснить, что их здоровье, их будущее в их руках? Они – творцы своей жизни. Внутренний стержень, как правило, закладывается в детстве. Именно родители служат для детей примером для подражания. Именно родители вкладывают ценности своему ребенку. Очень хочется, чтобы каждый родитель своим примером, словом донес до ребенка то, что принесет ему пользу. Да и многим родителям необходимо напомнить, что занятия спортом не только укрепляют организм, но и помогают отвлечься от негативных мыслей, очистить сознание, поднимают настроение, избавляют от бессонницы, спасают от «обжорства» и уменьшают возможность появления различных сбоев в работе организма. Кроме этого, родителям нужно не забывать, что они являются образцом для подрастающего поколения. Поэтому необходимо постоянно поддерживать свое здоровье и регулярно заниматься физическими нагрузками. Правильное питание, режим дня, регулярные занятия спортом – все это фундамент счастливой старости, а значит, – спокойствие близких. Крепкое здоровье предполагает хорошее душевное состояние. Таким образом, все в мире дополняет друг друга.

Напоследок процитирую слова знаменитого древнегреческого врача Гиппократа: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».