

В здоровом теле, здоровый дух!

МОУ «СОШ №1»

Яцыкова Наталия Владимировна



В мире, где столько суеты, где семья, здоровье и отдых, превращаются в ряд второстепенных задач, задвинутых работой на дальний план, стоит выкроить хотя бы немного времени на себя.



Занятие спортом - лучший метод поддержания своего духа и тела в тонусе. Ни деньги, ни дипломы не заменят здоровье, как ни старайся.



Так часто на улицах можно увидеть детей, сверлящих взглядом телефоны. И так редко настоящие, живые игры. Футбол, волейбол, салочки, в конце концов. Виртуальный мир занял мир реальный.



Но неужели дети виноваты в этом? Нет. Им просто не показали настоящего. Им это не интересно, потому что никто не показал, что занятия спортом это не обязанность, а развлечение.



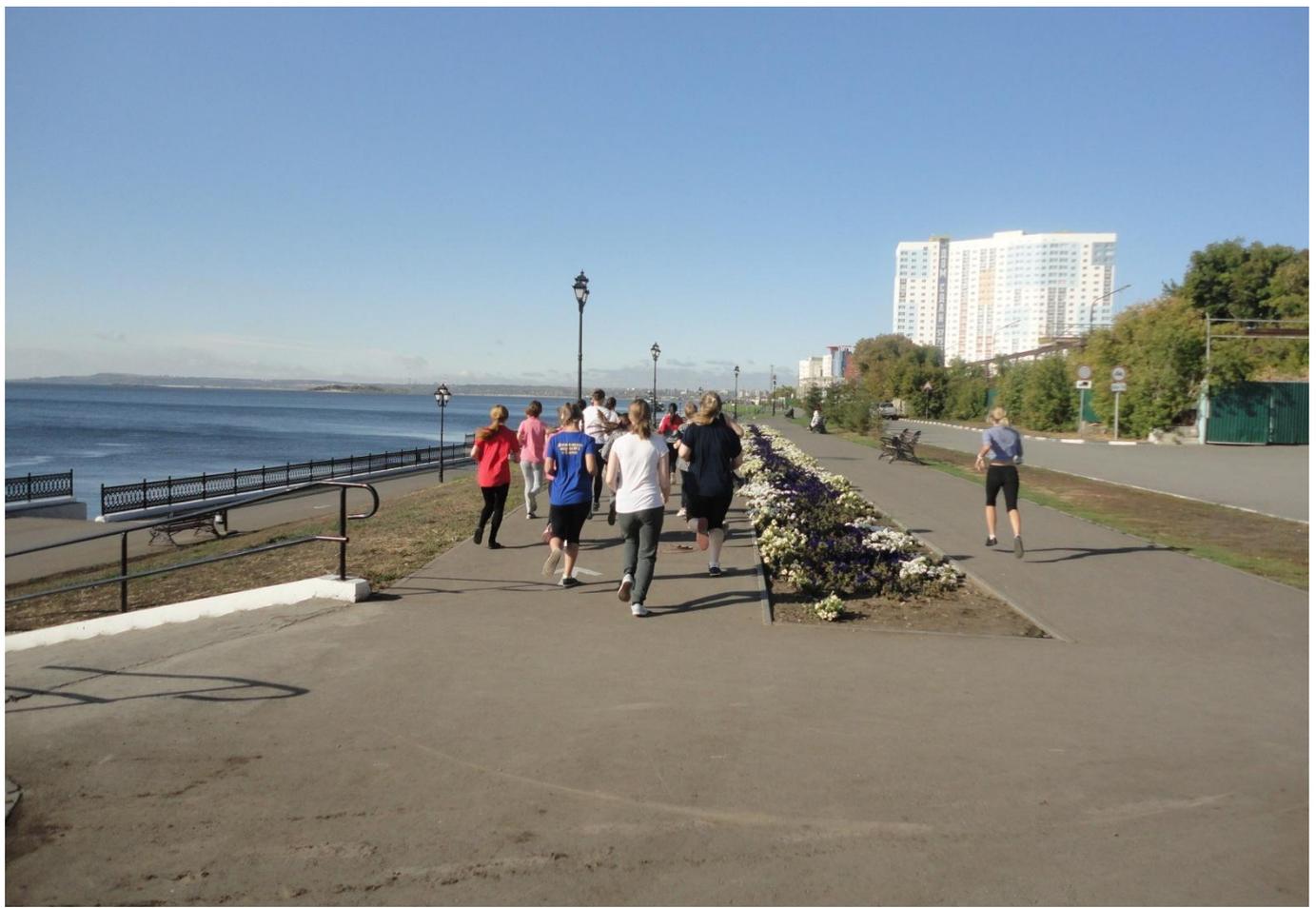
Возрождение ГТО направлено на здоровье ребенка и поддержания здорового духа нации, стимуляции и поощрении спортсменов.



Мотивация населения начинается с молодежи, в частности со школьников и приобщении их к здоровому образу жизни.



В здоровом теле - здоровый дух. Чтобы иметь здоровое и сильное Тело нужно заниматься спортом. Молодежи нужно доказать, что спорт это совершенно не скучно, что здоровый образ жизни это не только необходимо, но и весело.



Проводится множество акций в поддержку ЗОЖ и развития спорта в России. Зачастую они проводят в виде соревнований. Проявление воли человека - кросс.



Спорт создан не только для мужчин. Девушки тоже могут доказать, что дорога к спорту открыта и для них. Спорт вырабатывает силу воли, умения достигать поставленных целей.



Все больше спортивных площадок наполняется детьми и подростками. С каждым днем все больше и больше людей приобщаются к спорту.



И настанет день, когда телефоны будут отодвинуты на второстепенный план, а дворы, площадки и стадионы будут наполнены людьми, для которых спорт стал неотъемлемой частью жизни.



Наша школа не отстает от новых тенденций. На своей базе она проводит всевозможные мероприятия приобщающие детей к спорту.



Все это разнообразило и без того нескучную жизнь наших ребят. Участвуя в таких соревнованиях дети понимают, что способны на многое. Все больше школьников хочет проверить свои силы, сдавая нормативы ГТО.



Сдача норм ГТО ставит перед человеком реальные цели, достигая которые человек способен самосовершенствоваться.