



Чем полезен спорт?



В первую очередь,
спорт – это
здоровье!!!

Когда мы занимаемся спортом,
мы укрепляем своё здоровье.
Занятия спортом улучшают
иммунитет и мы гораздо
меньше бодем.



Какой же спорт делает нас здоровыми?

Любой вид спорта делает нас здоровее, сильнее и выносливее. Самые популярные занятия спортом – это: водные процедуры, активный отдых, зарядка и спортивные игры. Спорт – это не только полезно, но ещё и интересно!



Водные процедуры и водный спорт



Водные процедуры помогают нам в гигиене тела, очищают кожу и имеют расслабляющий эффект. Закаляющие водные процедуры – это обтирания, купания и обливания. Тем людям которые закаляются обливаниями не страшна простуда.

Водные виды спорта, такие как погружение под воду, или ныряние, помогают спортсменам тренировать лёгкие. Опытные спортсмены могут находиться под водой до 5 минут.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Активный отдых включает в себя: прогулки на свежем воздухе, зарядки по утрам и различные виды развлечений, такие как катание на скейтборде, роликах, велосипеде, самокате; подвижные игры: прятки, латки и др. Ещё активный отдых хорошо развивает воображение.



- Мы каждый день занимаемся чем то из того, что я сказал ранее, не замечая этого мы поддерживаем себя в хорошей форме, прогулки на свежем воздухе под теплым солнцем помогают сохранять в норме витамин D, который помогает нашим костям нормально расти и развиваться.



Спортивные игры



Спортивные игры помогают развивать: ловкость, скорость, мышцы тела, а особенно эмоциональный фон, ведь когда мы играем во что-нибудь, мы получаем удовольствие от игры, а выражается оно в наших эмоциях.

Ещё спортивные игры полезны тем, что учат нас работать командой и помогать друг другу.

