

Спортивный досуг девятиклассника

Спорт в нашей жизни



футбол

Польза детского футбола заключена в развитии у ребенка не только физических данных, но и лидерских качеств, коллективного мышления, навыков планирования, которые так необходимы современному человеку, чтобы достигать высокие результаты не только в спорте, но и по жизни. Кроме этого, футбол способствует формированию командного духа детей. Футбол – это спорт, который представляет собой соревнования разной важности. Здесь случаются победы, а бывают и поражения.



Плавание

Плавание — это замечательный способ оставаться в форме и похудеть. Оно является одной из самой рекомендуемой кардио тренировкой в мире на сегодняшний день. Поэтому разбудите своего внутреннего дельфина и приготовьтесь наслаждаться всеми преимуществами, которые может подарить вам плавание



Бег

. Бег самый демократичный вид спорта, доступный каждому. Для занятий не требуется зал и дорогостоящие тренажеры. Достаточно приобрести спортивный костюм и кеды (кроссовки). Бегать можно где угодно, в любом удобном месте.

Противопоказаний у бега минимум, наоборот, при некоторых заболеваниях он может способствовать улучшению самочувствия. Запрещен он только при заболеваниях сердца и при проблемах с сосудами.



Физическая культура



Физическая активность, игры на свежем воздухе, участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию костей и мышц, улучшают кровяное давление, помогают держать в норме вес ребенка.

Подвижные дети менее тревожны, устойчивы к стрессам.

Дети, которые регулярно занимаются физкультурой, растут крепкими, избегают многих заболеваний:

нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, искривление ног, бронхиты, желудочные расстройства и многих других.

Спасибо за внимание