

Вести здоровый образ жизни очень полезно.

Спорт способствует физическому и психоэмоциональному развитию, а также способствует сплочению семьи или коллектива. Он является мощным фактором в сохранении сил и потенциала человека. Занятия физическими упражнениями рекомендуются и молодым и старым, так как положительно влияют на иммунитет и ограждают от многих болезней.



Сделай шаг навстречу

Спорт — это борьба с самим собой. Это та самая активность, в которой ты сегодня должен быть лучше, чем ты здесь же вчера... Спорт — это шаг навстречу самому себе, здоровью и иным достижениям в жизни.



Быть здоровым— это модно!



Кратко о спорте

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Закаляй своё тело с пользой для дела.

Спорт со мной

Начать заниматься спортом никогда не поздно, а для этого занятия иногда не требуется специальной подготовки и оборудования. Например, для занятий бегом, велопрогулок не нужна спецподготовка и экипировка, а только твое желание.

Бег — прекрасное средство укрепления психики. Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе. Бег трусцой — прекрасный вид спорта, улучшает работу сердца, легких и кровообращение.

Велоспорт — хорошее средство для укрепления ног, сердца и легких. Велосипед с обычным высоким рулем дает возможность сохранить красивую осанку и делает катание на нем полезным для мышц спины.

Катание на коньках развивает общую подвижность, улучшает кровообращение, осанку . Оно также способствует развитию координации, при этом звучащая на катке музыка поможет тебе научиться чувствовать ритм.



Интересное о спорте

Александра Трусова, 15 лет

Фигуристка хоть ещё и не успела показать себя на взрослых международных соревнованиях, но уже прославилась в своём виде спорта. Хрупкая на вид, она первой в мире чисто выполнила два четверных прыжка и каскад с четвертым прыжком на соревнованиях. Это был юниорский старт, тогда Саше было всего 13 лет.



Эвника Саадвакасс, 13 лет

Девочка из казахстанского города Павлодар разрушит стереотип о том, что бокс дело не женское. Эвника с пяти лет занимается со своим отцом, бывшим боксёром Рустамом Саадвакассом. Он разработал специальную программу тренировок, особенностью которой является исключение спарринга.



Начни меняться сегодня

Спорт и здоровый образ жизни в моде, об этом говорят не первый год, и естественно спорт занимает все больше и больше места в жизни многих людей. Но большинство людей не в силах регулярно преодолевать себя, и день за днем, год за годом заниматься спортом, отказывать себе в различных вкусностях и других не самых полезных удовольствиях.

Оказывается , спортом можно заниматься каждый день, но для этого не надо ходить в спортзал.

Каждое утро умывайтесь и начинайте делать разминку, а потом комплекс упражнений. 40-45 минут каждое утро, именно это нужно для здоровья нашего организма.

В идеале еще по вечерам делать небольшой комплекс легких упражнений минут на 15.

И ваши занятия будут приносить реальную пользу, ведь для здоровья важна регулярность – день за днем, год за годом.



Антинаркотическая комиссия
Ковдорского муниципального округа