

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 твоё 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 четверным 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*