

Консультация для родителей «О пользе спорта для детей»



Спортивные занятия очень полезны для человеческого организма, еще бы, ведь движение – это жизнь!

А спорт – это не что иное, как движение, целенаправленное, положительное и очень нужное. В процессе выполнения различных физических упражнений от мускулатуры к мозгу отправляются миллионы нервных импульсов, они приводят всю нервную систему в повышенное деятельное состояние, это вызывает активизацию работы внутренних органов, увеличивает работоспособность человека, дарит прилив сил и бодрости. Стоит упомянуть, что мы говорим о спорте скорее любительском, чем профессиональном. Ведь в профессиональном спорте зачастую на кон ставится все, даже собственное здоровье и только с одной целью – добиться наилучшего результата или побить очередной рекорд. Любительский спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья.

В чем конкретная польза спорта для здоровья? Спорт – это не только возможность совершенствовать физическую форму тела, но и прекрасная возможность развить такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. При занятиях определенными

видами спорта, значительно увеличивается физическая сила человека. Стоит ли говорить, что именно спорт помогает сжечь лишние калории и привести фигуру в норму.

Систематические занятия спортом влияют и на состояние нервной системы человека, улучшается эмоциональное состояние, острее становится зрение и слух, значительно возрастает мыслительная способность, улучшаются все процессы организма. Все это обусловлено не только тем, что при активных занятиях спортом человек интенсивнее дышит и ткани получают больше кислорода, но еще и увеличением в головном мозге числа особых веществ – нейропептидов, именно они являются важнейшей частью биохимических процессов в психике.

Спорт отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца). Среди самых полезных видов спорта ученые выделяют: бег, плавание, велоспорт, аэробика и гимнастика (многие виды гимнастических упражнений: калланетика, пилатес, стрейчинг, йога), а также некоторые игровые виды спорта, такие как баскетбол, теннис, гандбол, футбол.