***Движения и спорт приносят радость***

Физическая культура и спорт призваны компенсировать дефицит движений в нашем современном мире технического прогресса. Она помогает бороться с негативными явлениями гиподинамии. Учёные определили: систематические занятия физическими упражнениями укрепляют и закаливают организм дошкольников, делают их более организованными, волевыми, целеустремлёнными, гармонично развивают ценные физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Высокий уровень физического развития – залог крепкого здоровья ребёнка, успешного овладения знаниями и умениями. И что очень немаловажно: движения приносят радость человеку, бодрость духа, высокие эмоции, т.к. физические упражнения дают всему телу радость, мышечную радость и удовлетворение, приятную усталость, телесный и душевный комфорт.

Движения для ребёнка – обязательное условие нормальной жизнедеятельности организма. Движение по своему действию может заменить почти любое лекарство. т.к. они приносят радость, а радость имеет целебные свойства. Но не все лечебные средства мира не могут заменить благотворные действия движений, так издревле считали учёные. Дружба с физкультурой непременно даёт свои хорошие результаты. Занятия на свежем воздухе успокаивают и укрепляют нервную систему, увеличивают невосприимчивость организма к простудным заболеваниям, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что тоже содействует повышению работоспособности, совершению умственных операций, снимает напряжение, возникающее от жизненных перегрузок и от неправильного режима дня.

Неоценима роль физической подготовки в жизни каждого человека, кем бы он ни был. Согласитесь: трудно добиться успеха тому, кто мечтает стать отважным моряком или военным, а сам не может ни разу подтянуться на перекладине, часто болеет, быстро утомляется при выполнении физической работы. Физическая закалка нужна всем: и детям и взрослым, и даже старикам. Тот, кто пренебрегает утренней гимнастикой, занятием физкультурой, прогулками и бегом на свежем воздухе, занятиями в спортивных секциях и участием даже в самых простейших соревнованиях всегда выглядит усталым, нервным и унылым и живёт без радости, которой награждаются все, кто любит спорт.

Наше общество очень заинтересовано в том, чтобы юное, молодое и даже пожилое поколение было физически развитым, здоровым, жизнерадостным и готовым к труду. Здоровый спорт – плавание, гимнастика, туризм, лёгкая атлетика и упражнения всякого рода должны органично вплетаться в жизнь любого ребёнка и взрослого.

Руководитель физического воспитания Ю.В. Евтухович