

СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ!

- улучшает возможность транспорта кислорода: занимаясь спортом, человек проявляет большую выносливость при напряжённой физической нагрузке;
- увеличивает объём лёгких;
- укрепляет сердечную мышцу;
- снижает общее количество холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза;
- укрепляет костную систему;
- помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
- повышает работоспособность;
- спорт - это реальный путь к похудению или поддержанию организма в норме.



Быть здоровым — это модно!

*Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!*

Спорт – один из вариантов проведения досуга. Занятия любительским спортом – прекрасная возможность повысить самооценку, укрепить здоровье, значительно расширить круг общения, выработать много положительных качеств, закалить характер.

**Наш адрес: Республика Татарстан,
Верхнеуслонский район,
село Старое Русское Маматкозино,
ул. Молодежная, д.4
Часы работы:
9.00 до 17.00
Суббота: 9.00 до 12.30
Обед: 12.00 до 13.30
Выходной: Воскресенье.**

**МБУ «ЦБС Верхнеуслонского
муниципального района»
Маматкозинская сельская
библиотека–филиал № 21**



**Старое Русское Маматкозино,
2026 г.**

Физическая активность – путь к здоровью. Физические упражнения,

которые выполняются регулярно, обеспечивают человеку отменным здоровьем и крепкой иммунной системой.



Польза физкультуры для подростков в следующем:

- Активные нагрузки способствуют поддержанию прочности костей у ребёнка и подростка.
- Упражнения, которые ребёнок начал делать ещё с раннего возраста, благоприятно отображаются на осанке малыша, ведь они укрепляют не только кости, но и мышцы. Таким образом ребенок защищает сам себя от дальнейшего развития сколиоза и других видов искривления позвоночника.
- Физическая активность замедляет дегенерацию костной ткани. Это предупреждает развитие остеопороза – болезни хрупких костей.
- Упражнения помогают детям удерживать оптимальный вес, ведь сегодня, согласно статистике, каждый третий ребёнок после двенадцати лет страдает от лишних килограммов, что в дальнейшем гарантирует ему проблемы со здоровьем.

- У подростков спорт уменьшает склонность к депрессии и стрессам. Он развивает культуру и чувство достоинства.
- Лучшими видами спортивных нагрузок считаются традиционная физкультура, фитнес, плавание, велоспорт и бег.



Советы врача:

- Перед началом первой тренировки важно посетить врача и убедиться в том, что у вас нет серьёзных противопоказаний к активным тренировкам. К примеру, нельзя заниматься спортом при тяжелых болезнях сердечно-сосудистой системы, при явных нарушениях в опорно-двигательном аппарате. В таких состояниях, скорее всего, врач пропишет человеку покой либо умеренную нагрузку.
- Не стоит спешить с активными физическими нагрузками после недавно перенесённого оперативного вмешательства. После операции должно пройти минимум месяц, и, только после этого, можно понемногу практиковать зарядку. В противном случае, человек будет испытывать боли, ткани могут повредиться.
- Следует знать, что во время физических занятий организм стремительно теряет влагу, рекомендуется выпивать достаточное количество воды. Так можно избежать обезвоживания.

- Физкультура не менее важна, чем здоровое питание и полноценный отдых. Она не только предупреждает множество заболеваний, но и также благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека, что очень важно.

Помните:

- Здоровье и спорт всегда рядом. Физические нагрузки полезны в любом возрасте.
- Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите время.
- При выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности.
- Вечерами и в выходные играйте в активные игры на свежем воздухе.
- По возможности не пользуйтесь лифтом и эскалатором.
- Если во время выполнения физических упражнений возникла слабость или вам стало трудно дышать, снизьте интенсивность или вовсе прекратите нагрузки.



Физическая активность – путь к здоровью