Дене шынықтыру-әр адамның өміріндегі маңызды элементтердің бірі. Бүгінгі таңда біздің өмірімізді спортсыз елестету мүмкін емес. Көптеген адамдар спорттық жарыстарды көруді, спортшыларға жанкүйер болуды, жеңістеріне қуануды және олармен бірге жеңілістерді сезінуді ұнатады. Бірақ, өкінішке қарай, күн сайын, кем дегенде, таңертеңгілік гимнастика деңгейінде дене шынықтырумен айналыспайды. Адамдар өмірінің ағымына енетін спорт оның бағытын аздап өзгертіп қана қоймай, сонымен қатар физикалық ғана емес, сонымен бірге психологиялық тұрғыдан да денсаулыққа пайдалы әсер ететінін толық түсінбейді.

Дене тәрбиесінің пайдасы туралы:

1. Дене шынықтыру-бұл ауруларды емдеудің тамаша құралы!

Дене шынықтырумен айналысатын балалар мен ересектер сирек ауырады және өте сирек көңіл-күйде болады.

1. Дене шынықтыру қуаттандырады.

Таңертеңгі жаттығуларға арналған 20-30 минут болса да, олар күні бойы толықтай өзгерте алады! Дене белсенділігі кезінде бақыт гормондары — эндорфиндер организмде шығарылады. Осы гормондардың арқасында адам энергияның жоғарылауын сезінеді, жұмыс қабілеттілігі едәуір артады, көңіл-күй жақсарады.

1. Спортпен шұғылдану үшін оңтайлы уақытты таңдау өте оңай!

Бұл бизнестегі ең бастысы — оңтайландыруды үйрену, яғни "екі құсты бір таспен өлтіруді"үйрену. Мысалы, сіз демалыс күнін саябақта отбасыңызбен бірге өткізіп, роликті немесе велосипедпен жүре аласыз, бадминтон ойнай аласыз немесе қайықпен жүзе аласыз. Ақыр соңында, балалармен күнделікті кешкі серуендеу залдағы фитнеске тең. Кейбір физикалық жаттығуларды үйдегі міндеттермен бірге немесе мультфильмдерді қарау кезінде орындауға болады.

1. Спорт қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.

Спортпен айналысуға болады өз жақындары немесе туыстары. Егер сіздің отбасыңыз, балаларыңыз аптасына екі рет сізбен бірге спорт залында уақыт өткізсе, сіздің қарым-қатынасыңыз қаншалықты жақсы болады. Спорт-бұл да еңбек, ал бірлескен еңбек біріктіреді!

1. Спортпен айналысатын жүрек жақсы жұмыс істейді.

Жаттығу бұлшықеттерді күшейтеді, ал жүрек бұлшықеті біздің ағзамыздағы ең маңызды болғандықтан, ол күшейтіледі. Нәтижесінде, әр жаңа жаттығумен жаттығулар жасау оңайырақ болады, тыныс алу тез жоғалмайды, жүрек тиімдірек жұмыс істейді.

Спорт және дене шынықтыру-бұл тек салауатты өмір салты ғана емес-бұл жалпы қалыпты және салауатты өмір, ол күштер мен таланттарды жүзеге асыру үшін жаңа мүмкіндіктер ашады. Бұл саналы адам өмір сүрген өмірді жемісті ету үшін өзіне және басқаларға қуаныш әкелетін жол. Өмірдің прогрессивті ырғағы жастардың физикалық белсенділігі мен дайындығын қажет етеді.

Кез-келген адам, жасына қарамастан, бақытты және ең бастысы сау болғысы келеді және дене шынықтыру оған көмектесе алады. Ал денсаулықты сатып алмайсың емес аласың сыйға тартты. Сондықтан оны сақтау үшін бәрін жасау керек. Әдетте, дұрыс емес өмір салтына байланысты адам жүйке бұзылыстарын, түрлі ауруларды, жұмыста және үйде проблемаларды дамытады. Ал тек ойлануға барлық ықтимал, біз үшін өз денсаулығын сақтау? Өйткені, егер сіз өзіңіздің өмір салтыңызды дұрыс жасасаңыз, дәрігерге жиі барудан аулақ бола аласыз.