**Причины для занятий физкультурой и спортом**

1. Снижение риска заболеваний.

Физическая активность играет существенную роль в уменьшении шансов развития многих недугов и заболеваний, среди которых диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенный уровень холестерина, инфаркт, артрит, боль в поясницы и многие другие.

2. Чувство собственного достоинства.

Ощущение удовлетворения, появляющегося после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма.

Физические занятия – это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и самооценку.

3. Быстрое снижение веса.

Физические тренировки регулируют аппетит в течение всего дня, пробуждая своеобразное «здоровое мышление». Это означает, что не испытывая разных вспышек голода и перестав ощущать неожиданную потребность насыщения, мы гораздо большим вниманием и спокойствием подходим к выбору и качеству пищи.

4. Усиление защиты организма.

Регулярные занятия – великолепный способ укрепить иммунную систему, физические упражнения защищают организм от проникновения инфекций и развития многих болезней верхних дыхательных путей – грипп, ангины, насморк, бронхит.

5. Обретение спокойствия и психической уравновешенности.

Стресс вызывает в организме человека реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на здоровье человека. Физические упражнения способствуют снижению уровня кортизона и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допомин и эндорфины, которые в свою очередь продуцируют чувство радости, спокойствия и удовлетворения.

6. Избавление от бессонницы.

После 16 недель занятий физическими упражнениями продолжительностью 30 минут четыре раза в неделю, все пациенты улучшали качество сна, так определили американские исследователи.

7. Энергетическая подзарядка.

Мускулы производят движения, функционируя как своеобразный «двигатель» или «электростанция» нашего тела. Регулярные тренировки держат «двигатель» в «рабочей форме», способствуя его оптимальной эффективности, улучшая тем самым физические возможности, энергетический уровень и общее состояние организма, делая человека крепким, бодрым и здоровым.

8. Улучшение функции головного мозга и памяти.

Японские ученые в результате исследований сделали вывод, что в люди занимающиеся бегом два-три раза в неделю выявили значительное улучшение функции головного мозга, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы.

В конце тренировочной программы специальные тесты, определяющие показатели памяти, выявили у всех бегунов существенное улучшение навыков и способностей запоминать информацию по отношению к предыдущим результатам.

Упражняясь всего 30 мин. в день, и вам не придется мучительно долго вспоминать куда вы положили очки.

9. Превосходное самочувствие.

Диски, отделяющие и защищающие костные хрящи в позвоночнике, с возрастом усыхают и уменьшаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и начинают тереться друг о друга, что сказывается на росте и служит причиной возникновения многих проблем, связанных с болями в спине. Однако регулярные упражнения сжимают и расслабляют диски, сохраняя их гибкими и эластичными, кости позвоночника здоровыми, а человека стройным. Пока позвоночник молод и подвижен – старости нет.

10. Стимул к общению и активной жизни.

Если вы не находите времени, чтобы пообщаться с друзьями и коллегами, назначьте совместно с ними определенные даты тренировок. Это поощрит Вас тренироваться и даст Вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в спортивном зале.

 Педагог ДО МБУ ДО ДДТ

 «Каравелла» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Филиппов.