**О вреде малоподвижного образа жизни и пользе физкультуры**

**Рубрика:**[**Занятия бегом**](http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%b1%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%bc/)

Саша и Игорь, с которыми я хочу вас познакомить, живут в од­ном доме, учатся в одном шестом «Б», оба успевают в школе, только…

Утром Игоря не добудишься, так ему трудно вставать. Какая там зарядка или душ, времени едва хватает, чтобы наскоро умыться, проглотить завтрак, собрать портфель и дойти до школы, чтобы не опоздать. Дома, после занятий в школе, Игоря ждет заботливая ба­бушка, которая души не чает в своем внуке: все время старается, чтобы он и поел побольше и посытнее, и отдохнул вволю. А после обильного обеда так и тянет на диван. А уж если взять интересную книгу, то на диване можно незаметно пролежать и два, и три часа. А ведь еще и уроки надо успеть приготовить, и английским поза­ниматься (мама очень хочет!), и вот уже опять наступил вечер, а вечером по телевизору передачи интересны. Ну как тут устоять от соблазна!

От уроков физкультуры Игорь освобожден, считается ослаблен­ным ребенком, часто болеет — то грипп, то ангина, то ОРЗ. Мама водит его к разным врачам, достает самые последние «модные» ле­карства, но болезни не отступают. Почему — удивляются мама и ба­бушка — ведь мы следим, чтобы и горло закутывал как следует, и мороженое зимой на улице не ел, и на лыжах в холодную погоду не пускаем, каждое лето возим мальчика на юг…

Игорь усидчивый, не лентяй, и учиться ему интересно, но любое продолжительное занятие его быстро утомляет, он устает, начинает побаливать голова, становится труднее сосредоточиться.

Другое дело — Саша. Будить его по несколько раз не надо, в по­ловине седьмого он просыпается сам, натягивает спортивный костюм и имеете с отцом и старшим братом направляется в ближайший сквер. Одно удовольствие побегать по его заснеженным зимой и тенистым летом аллеям! Сделаешь несколько кругов — и ощущаешь прилив сил и энергии, и настроение поднимается, и уже чувствуешь себя как на крыльях, кажется? что любое, даже самое трудное, дело тебе по плечу. В этом сквере в ранние утренние часы можно встретить и других поклонников оздоровительного бега, которые каждое утро в любую погоду занимаются здесь бегом трусцой.

После пробежки Саша обязательно принимает прохладный душ или обтирается влажным полотенцем, и еще время остается, чтобы не спеша позавтракать и отправиться в школу.

Все Саша успевает: и уроки сделать вовремя, и помочь родите­лям по хозяйству, и шайбу с ребятами погонять во дворе, и книгу интересную почитать, и портфель обязательно приготовит с вечера, чтобы утром впопыхах не искать нужные учебники и тетради. И ни­когда при этом не жалуется, что ему ни на что не хватает времени.

На уроках физкультуры в школе Саша самый активный, все за­дания выполняет только на «отлично»: и на перекладине подтяги­вается больше всех, и стометровку бегает быстрее всех, В семье у Саши заведено: летом все вместе отправляются куда-нибудь на Оку или на Волгу, ставят палатку и живут «дикарями» несколько недель: сами готовят пищу, вечером сидят у костра, купаются в реке, загорают, а главное — постоянно двигаются па свежем воздухе: по утрам делают всей семьей зарядку, играют в мяч, бадминтон, бегают по берегу реки.

В отличие от Игоря, который уже начинает набирать лишние килограммы, Саша строен, подтянут, он никогда не ждет лифта, а поднимается на свой седьмой этаж пешком. Зимой он не кутается и в поликлинику давно уже не ходил — не берут его болезни!

Вроде бы одинаковые, но такие разные мальчишки. И одно из основных отличий — то, что один ведет малоподвижный образ жиз­ни, а другой дружит с физкультурой. А ведь именно недостаток дви­жений называют главной причиной нарушения здоровья у школь­ников, замедления психического развития, а это ухудшает память, снижает успеваемость.

Потребность в движении заложена природой в каждом челове­ке. Посмотрите, как много двигаются малыши; бегают, прыгают, ла­зают, играют в различные подвижные игры. Да и сам ты совсем не­давно носился на переменах, гонял во дворе в футбол, катался с удо­вольствием на велосипеде. Но со временем стал все больше и боль­ше сидеть: в школе — за партой, дома — за письменным столом за уроками, в кресле с книгой, у телевизора, и постепенно у тебя раз­вивалось состояние гиподинамии, то есть малоподвижности. А при гиподинамии организм плохо снабжается кислородом. Мышечное го­лодание, по утверждению ученых, опасно не меньше, чем недоста­ток витаминов. И если недостаток витаминов мы замечаем (вспомни, как весной, когда еще нет зелени, мало овощей и фруктов, часто развивается авитаминоз — нехватка в организме витаминов, и ты быстрее утомляешься, появляется сонливость, падает работоспособ­ность), то недостаток двигательной активности в юные годы может пройти незамеченным и скажется на здоровье, когда ты станешь взрослым — начнут одолевать различные недуги.

А теперь я задам тебе один вопрос: на кого бы ты хотел быть похожим — на Игоря или на Сашу? Я наверняка знаю, что ты отве­тишь: на Сашу. Только для этого надо немного постараться: соблю­дать режим дня, делать по утрам зарядку, закаляться, а главное сделать движение постоянным спутником своей жизни. Поверь, это совсем не трудно, важно только начать.

К сожалению (прежде всего тех, для кого двигательная актив­ность удовольствие, а не неприятная обязанность), в школьной про­грамме на уроки физической культуры отведено лишь два часа в не­делю. Поэтому тебе самому надо так организовать свой день, чтобы обязательно выделить время на занятия физическими упражнениями. Кстати, если ты будешь соблюдать рациональный (подходящий для тебя) режим дня, то тебе на все будет хватать времени, ты будешь все успевать.

Конечно, из всего многообразия видов физических упражнений ты выберешь то, что больше нравится.

Действительно, бегать можно везде; во дворе и на стадионе, в парке и по тротуару, в лесу и даже на балконе. Если скучно одному, пригласи приятеля или соседа. Снаряжения для бега особого не нуж­но, единственное, что требуется — это твое желание!

Уже миллионы людей во всех странах мира вышли на беговую тропу здоровья. Занятия бегом стали для них такой же привычкой, как чистить зубы. Для чего они бегают?

Одни — чтобы повысить выносливость, другие — чтобы улучшить деятельность сердца и сосудов, третьи — чтобы поднять настроение. Бег также улучшает работу дыхательной системы, ликвидирует из­быточный вес, укрепляет мышцы (во время бега в работе участвуют практически все группы мышц), даёт заряд бодрости и здоровья, по­вышает физическую подготовленность, и если ты тоже хочешь не болеть, быть стройным и подтянутым, ловким и выносливым, всту­пай в многочисленную армию поклонников бога.

Мы расскажем тебе, что такое оздоровительный бег, как раз­личные беговые нагрузки влияют на твой организм, как правильно построить занятия. На сайте ты также найдешь советы по гигиене занятий бегом, режиму дня, закаливанию, питанию, научишься са­мостоятельно следить за своим самочувствием и оценивать физиче­скую подготовленность.

«Бегом к здоровью!» — пусть этот девиз станет твоим спутни­ком. Счастливого пути!