

## **ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ**

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других - укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией. Для школьников спорт - это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах.



Сегодня, 22 марта 2022 года, в школьном спортивном зале состоялось соревнование по волейболу среди команд 10-11-х классов.



Занятия спортом, посещение спортивных зрелищ, как и остальные формы школьного досуга, содействуют не только укреплению здоровья, но и сплочению детского коллектива, формированию школьных традиций активного досуга, повышению социальной активности и жизнедеятельности, что, безусловно, необходимо для улучшения качества жизни россиян.



Сегодняшнее спортивное мероприятие прошло под девизом «Для спорта нет каникул».

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.



Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить.

Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.



*Заместитель директора по ВР – Анисеева Е.В.*