**«Физическая культура – залог здоровья»**

 С самого детства нас учат тому, что спорт - это залог здоровья и соответственно одна из составляющих здорового образа жизни. На сегодняшний день здоровый образ жизни как стиль стал очень популярным и распространенным. Люди отбрасывают в сторону вредные привычки, выходят утром и вечером на пробежки, посещают спортивные секции, занимаются туризмом, меньше пользуются транспортом и становятся здоровее.

Испокон веков, человечество преследуют различные заболевания, эпидемии, мелкие болезни. Как медицина не боролась с источниками заболеваний, с болезнетворными организмами – избавиться от них полностью мы не в состоянии, даже после многих тысяч лет, проведенных на этой планете. Мало того появляются новые болезни, которые ввиду современного экологического состояния мутируют и остаются не известными науке.

Однако даже с простыми болезнями в виде простуды, респираторных заболеваний и прочих, мы встречаемся довольно часто в повседневной жизни, что порою доставляет нам немало хлопот, проблем с работой и учебой. Большинство заболеваний переходят в активную стадию из-за не способности организма сопротивляться. Это может быть вызвано, как «усталостью» иммунной системы, так и общим неправильным образом жизни. Это могут быть как вредные привычки, неправильная осанка, нарушение режима сна, нарушение режима труда, термальное потрясение и т.д.

Если человек, здоров и крепок, ведет правильный образ жизни, то его организм способен оказывать сопротивление различного рода болезням. Но, к сожалению, не каждый способен похвастаться своим здоровьем. Поэтому его нужно постепенно укреплять, и чем раньше вы начнете этим заниматься, тем лучше! Укреплять здоровье можно различными способами. Это, например, закаливание, физическая культура, правильное питание, соблюдение правил гигиены и т.д. В этой статье мы более подробно поговорим о том почему физическая культура залог здорового образа жизни.

**Утренняя физкультура:**

Если вы решили вести здоровый образ жизни, то возьмите за правило, каждое утро делать зарядку. Самым оптимальным способом делать ее по утрам. Для этого можно найти телеканал, который вещает утреннюю гимнастику, и повторять упражнения вместе со всей страной. Это во многом облегчит психологически ее выполнение. Можно заниматься зарядкой всей семьей, начиная новый день вместе. Даже если нет возможности попасть на утренний телесеанс гимнастики, можно вспомнить комплекс упражнений, который предлагали нам преподаватели на уроках физкультуры.

Утренняя зарядка способствует переходу организма в состояние бодрствования, способствует налаживанию всех физиологических процессов вашего организма, заряжает позитивной энергией, активизирует всю нервную систему, нормализует работу внутренних органов, находившихся до этого в стадии отдыха, дисциплинирует человека, вводят его в состояние нового образа жизни. Сделав однажды зарядку с утра, вы непременно заметите, как повысилась ваша работоспособность в течении дня.

Некоторые знатоки бега советуют после зарядки уделить некоторое время пробежке, однако здесь мнения разделяются. Одни специалисты считает что с утра бегать вредно, поскольку организм еще не полностью нормализовал свою деятельность, и это является стрессом для сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Другие же полагают что пробежки вечером вредны для здоровья, поскольку содержание вредных веществ в воздухе увеличивается в геометрической прогрессии, а на фоне общей усталости организма после трудового дня, пробежка еще больше угнетает организм. Третьи же, не слушают ни первых, ни вторых и бегают в свое удовольствие и утром и вечером.

**Занятия спортом**

Конечно, не у всех взрослых людей есть время заниматься каким-либо видом спорта. Но если есть какой-то промежуток между работой и отдыхом, то почему бы не потратить его с пользой? Физические тренировки, помимо развития у организма, каких-либо определенных качеств, так же благосклонно отражаются на общем состоянии здоровья.

Человек начинает меньше болеть, чувствует себя моложе и здоровее, а постоянное общение с новыми людьми, разделяющими ваши интересы, только улучшит процесс вашего оздоровления и повысит желание возвращаться на тренировки снова и снова.

Не обязательно заниматься гиревым спортом, для того чтобы вас реже цеплял бронхит. Вы должны выбрать спорт, который вам по нраву, начиная от гимнастических занятий в тренажерном зале, заканчивая марафонским заездом на велосипеде. И пусть сначала у вас ничего не получается, поверьте, каждый кто пришел в этот зал начинал точно так же как и вы.

**Активный отдых**

Не стоит тратить бесценные минуты отдыха впустую. Их также можно провести с пользой для здоровья, да еще и так что вы долго не забудете свой отпуск, и будете вспоминать, как минимум, до следующих выходных. Альтернативой просиживанию на диване является туризм. Если вы не прошли подготовку туристов, не ходили в походы с огромным рюкзаком, не спали в палатке, не спускались с горы с карабином, не встречали медведя в лесу – не отчаивайтесь. Это, конечно, желательно, но далеко не обязательно. Достаточно выбраться с семьей или друзьями на природу, поиграть в футбол или волейбол, на берегу озера. Даже собирая хворост для костра вы активно улучшите свое здоровье. Помимо того что воздух на природе более чист и более полезен, чем городской, вы также так или иначе занимаетесь различными физическими упражнениями даже не замечая этого, а к тому же делаете это вместе со всеми.

Активный отдых, способствует повышению настроения, трудоспособности и общего состояния организма. Свежий воздух активизирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем. Вы становитесь свежее, моложе, и снова наполнены силами перед новыми трудовыми буднями. А ко всему прочему посвящаете свое драгоценное время тем, кто вам дорог.