**Значение физической культуры и спорта в жизни человека**

В современном мире человек малоподвижен. Всему виной сидячий образ жизни, всевозможные гаджеты, неправильное питание и вредные привычки. Наше государство всеми способами пытается внедрить спорт и физическую культуру в общество. Строительство новых стадионов, спортивных площадок, ледовых арен, уличных тренажеров, фитнес залов. На любой вкус, цвет, возраст и карман. Но пропаганда здорового образа жизни, привитие любви к спорту и физической культуре начинается ещё с дошкольного возраста. На занятиях ребят учат правильно ходить, выполнять упражнения, слушать и слышать. Очень многое зависит от преподавателя по физической культуре и спорту. Ведь именно то, как он учит, показывает, рассказывает и объясняет, многое зависит, заинтересуются ли дети в будущем. Переходя в школьные учреждения дети также продолжают заниматься на уроках и дополнительно в кружках. В этот момент главное не упустить, заинтересовать ребенка, объяснить всю значимость физической культуры в жизни человека. Совсем не важно будет ли он великим чемпионом, но он будет человеком, который должен быть хорошо физически развит. На уроках физической культуры развивают такие качества как: выносливость, быстрота, гибкость, сила и т.д. Именно этими качествами должен обладать любой человек. Физкультура и спорт укрепляют наше здоровье. Благодаря здоровье-сберегающим, инновационным и информационным технологиям, у нас есть возможность показать и рассказать всё о физической культуре и спорте, тем самым заинтересовав ученика. Благодаря систематическим занятиям физкультурой, у человека (ребенка) вырабатывается трудоспособность. Формируется режим дня, которому следует придерживаться. Физическая культура и спорт помогают правильно работать всем органам организма. У человека физически развитого все органы работают экономно. Благодаря систематическим занятиям физкультурой у человека нормализуется сон. Ведь после изнурительных тренировок или небольших физических нагрузок наступает более здоровый и глубокий сон. Немаловажно ФК и С влияет на психологическое развитие человека (ребенка). Развитие физических качеств приносит наибольшей уверенности в себе, в свои силы. При заболевании все простуды проходят намного легче.

В наше время дети очень малоподвижны, имеют различные диагнозы, которые не позволяют выполнять физические упражнения. Но это вовсе не обозначает, что физическая активность у ребенка должна быть полностью прекращена. Без активного движения, ребенок будет ещё больше усугублять своё здоровье. К сожалению многие родители этого не понимают и стараются всячески оберегать свое чадо. Не осознавая то, что в будущем ребенку будет сложней справляться с элементарными физическими нагрузками. Это постоянная отдышка, вялость, усталость, плохой сон и питание.

Благодаря развитию спорта в нашей стране, вновь возобновили сдачу ГТО. Это комплекс упражнений, для разных возрастов, позволяющие выявить свои возможности. Именно сейчас идет активное внедрение в образовательные учреждения, сдача норм ГТО. Задача учителя рассказать всю значимость данных испытаний, все возможные приоритеты, которые в будущем помогают ученикам поступать в высшие учебные заведения, но самое главное, это развитие всевозможных физических качеств и возможность получить награду за свои заслуги.

Итог можно подвести таковой. Цените свое здоровье! Занимайтесь физической культурой и спортом. Постоянно развивайтесь и тогда всё будет хорошо.