***Консультация для родителей***

***«Физкультура и спорт – альтернатива пагубным привычкам.***

***Здравствуйте! Когда мы говорим «Здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья! Здоровье для человека одна из самых главных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги.***

***Спорт – альтернатива пагубным привычкам***

***Прежде всего, нужно уберечь молодое поколение от пагубных привычек, чтобы дети говорили им твёрдое "НЕТ". Помочь в этом может спорт.***

***Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:***

***- занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.***

***- для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой.***

***- каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.***

***Спорт - это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте, особенно в командных видах, обязательно должны быть дружеские отношения, чувство локтя. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению. Когда занимаешься спортом, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. В спорте присутствует здоровый азарт, нет необходимости играть в другие азартные игры.***

***Я думаю, что прямо или косвенно занятия спортом, а иногда даже простая физическая активность может помочь!***