

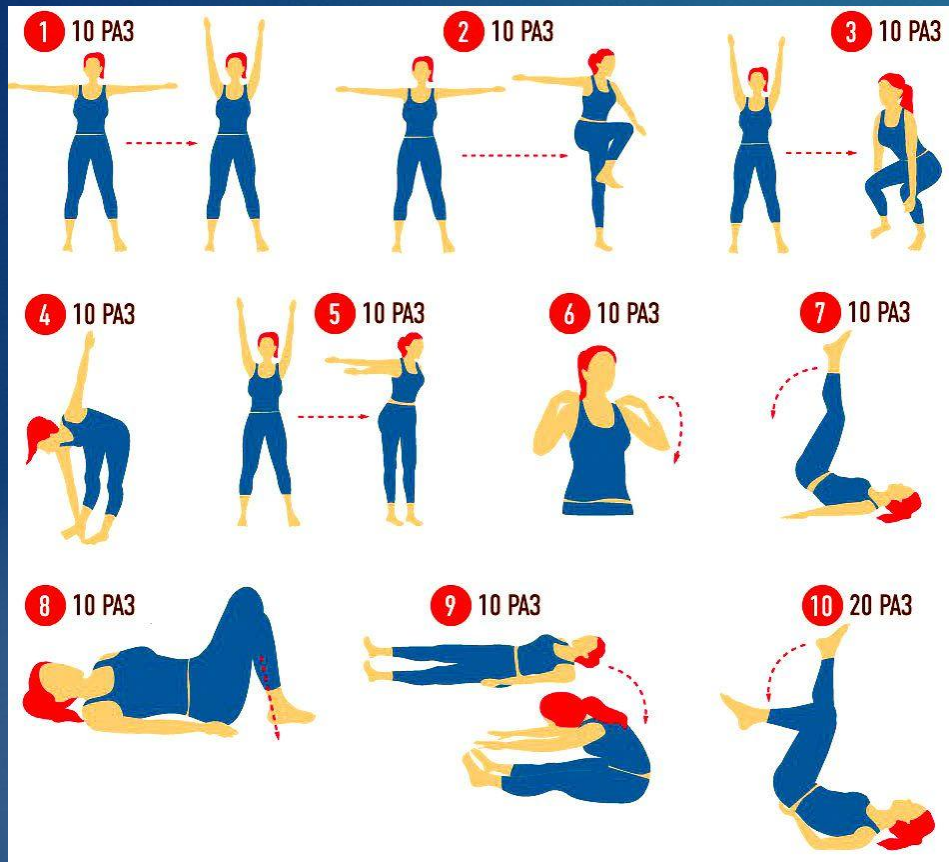
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия



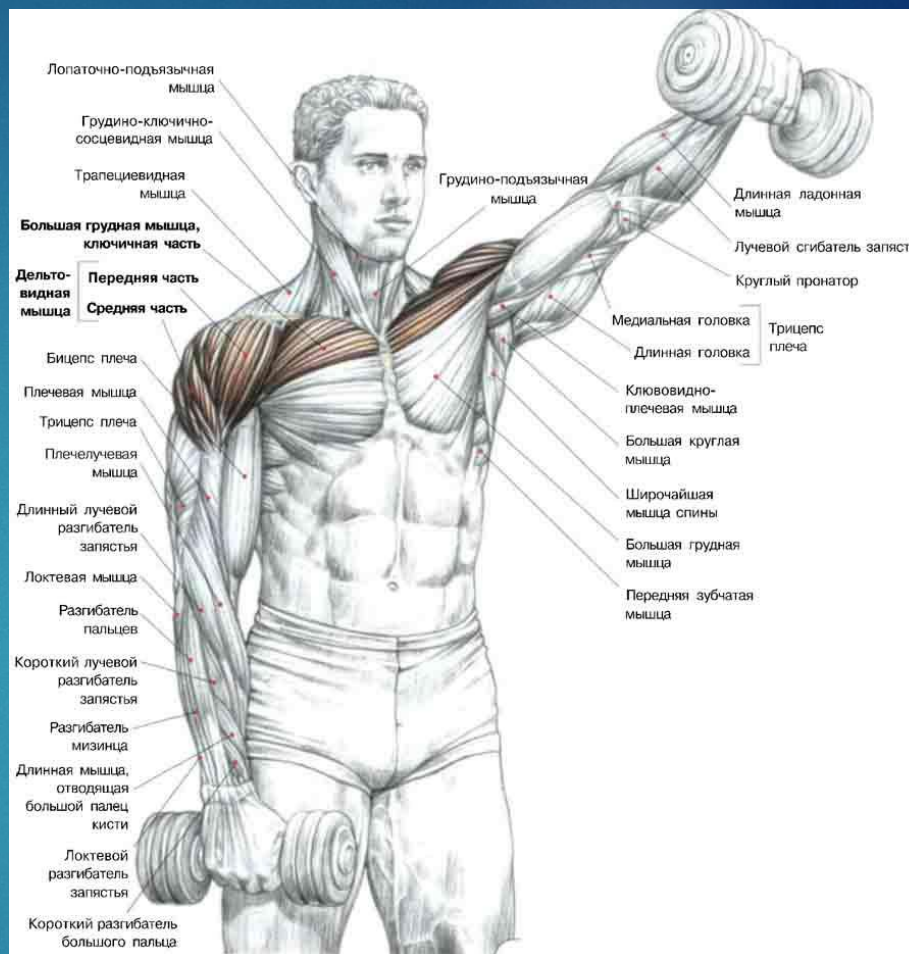


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)





УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



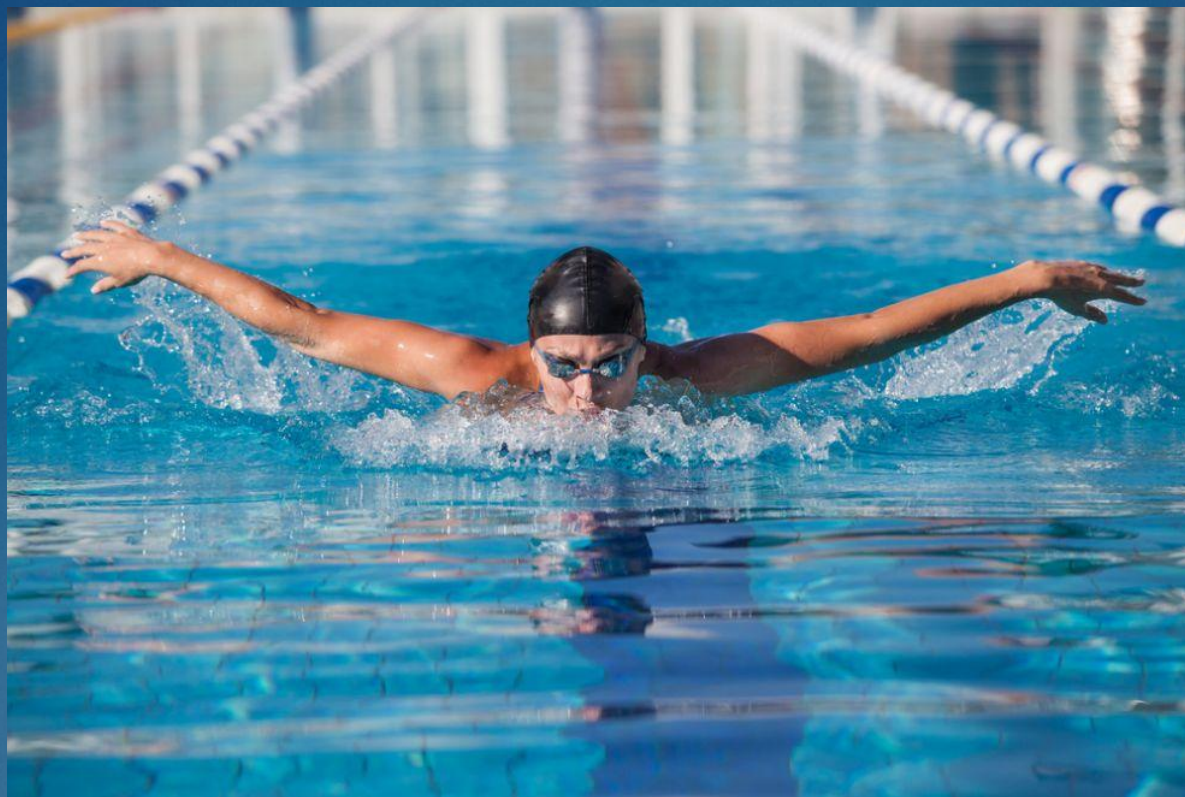
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



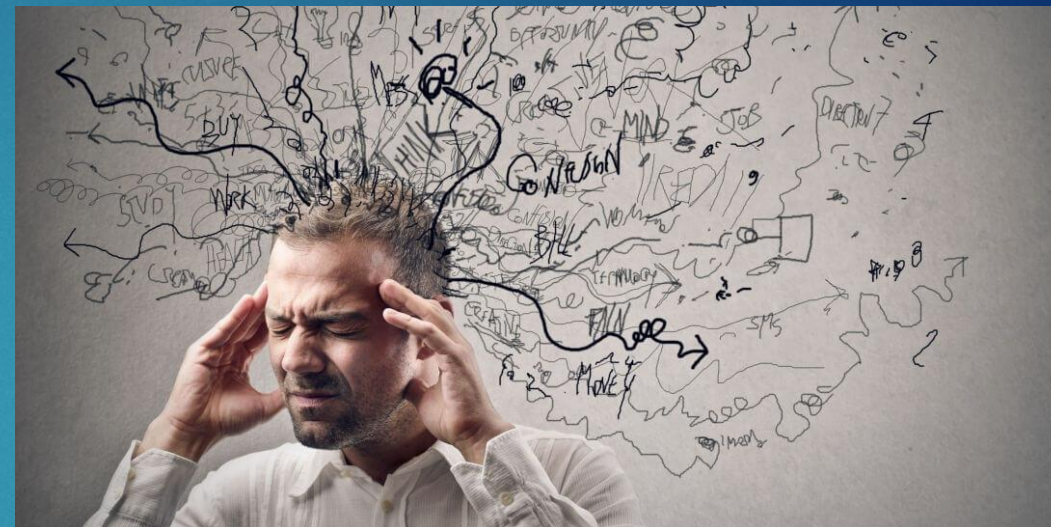
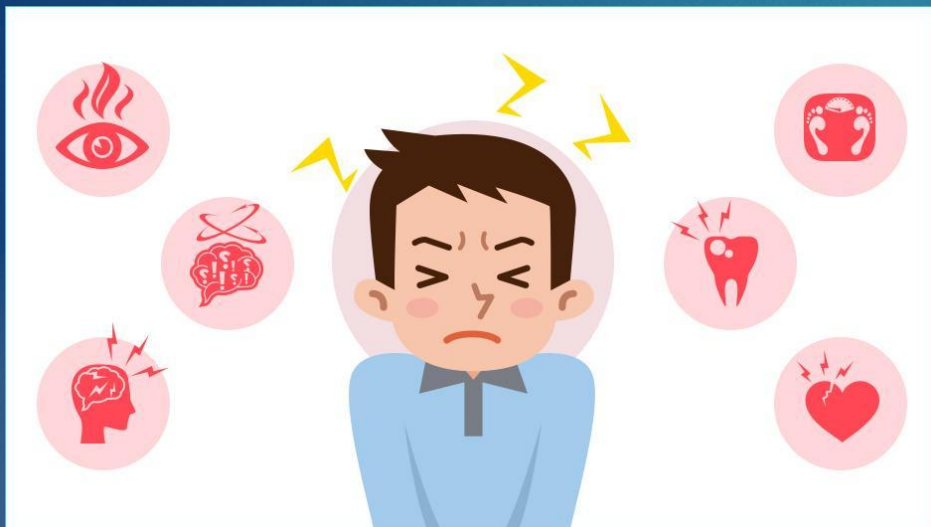
ИЗ-ЗА КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ОБЩЕСТВА ЛЮДИ СТАЛИ ВСЁ МЕНЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПАДАЕТ С КАЖДЫМ ГОДОМ, А СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ИЗ-ЗА СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ УХУДШАЕТСЯ.



ПОМИМО УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ СУЩЕСТВУЕТ И ДРУГОЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ В ТОНУСЕ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ. ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.



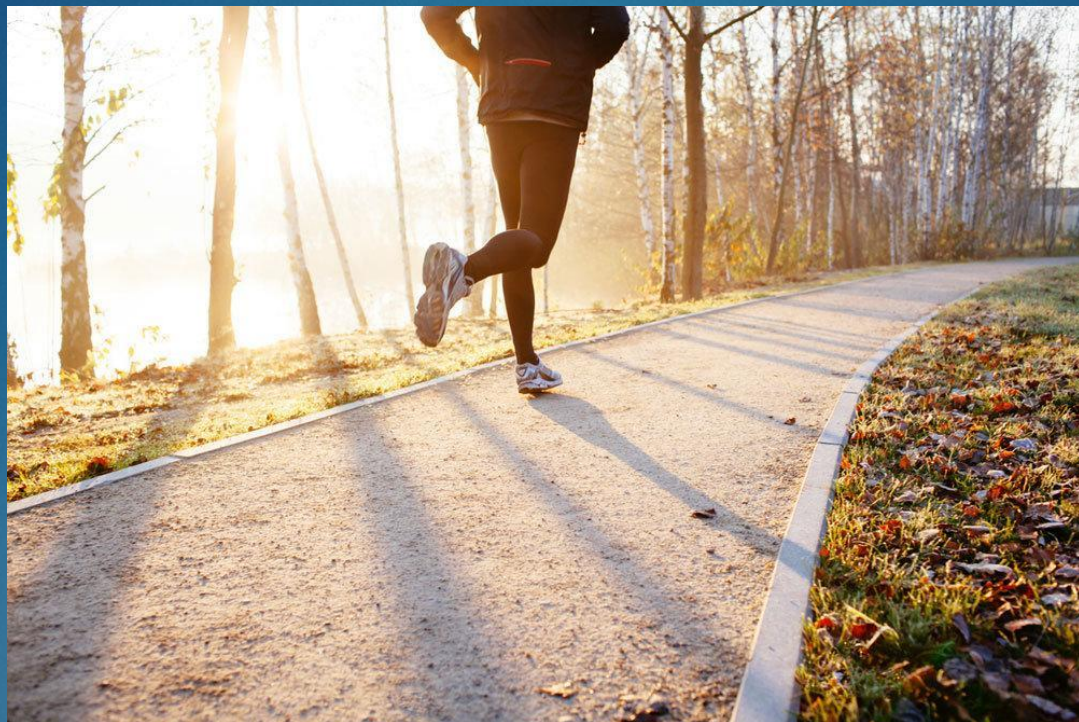
ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ ПЛАВАНИЕ.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СНИМАЮТ СОСТОЯНИЕ СТРЕССА, ПРИНОСЯТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ТЕМ САМЫМ НОРМАЛИЗУЮТ МНОГИЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА.



ПОД ВЛИЯНИЕМ УМЕРЕННЫХ НАГРУЗОК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБНОСТЬ К ТВОРЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ.



ОДНИМ ИЗ САМЫХ ДОСТУПНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СЧИТАЕТСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ



ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И
НАДО АКТИВНЕЕ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ. НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТИ
СТРЕМИЛИСЬ НЕ ПОЛУЧИТЬ ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, А,
НАОБОРОТ, ХОТЕЛИ ПОСЕЩАТЬ ЭТИ УРОКИ