

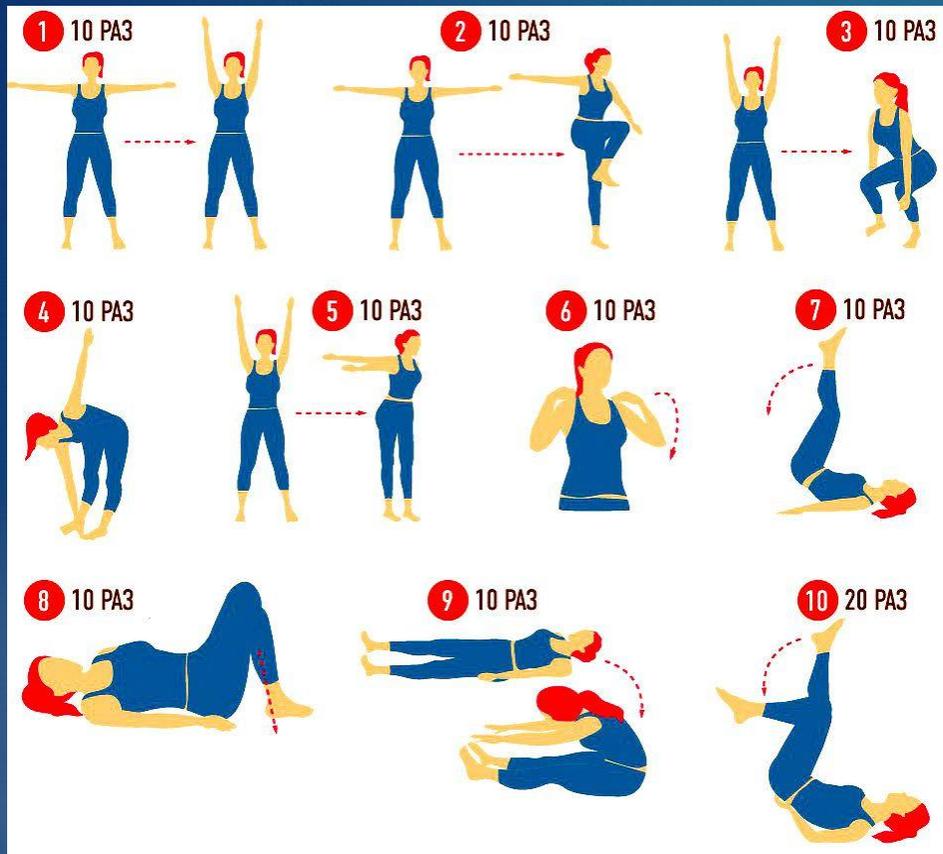
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия



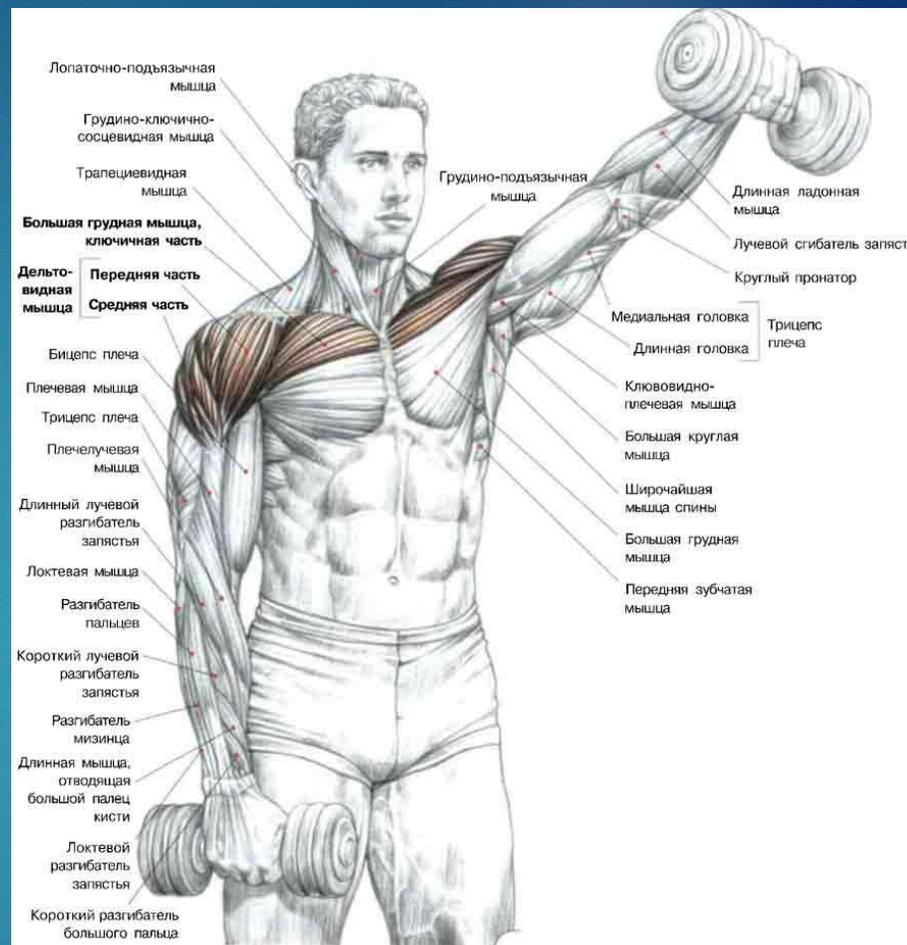


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)





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.

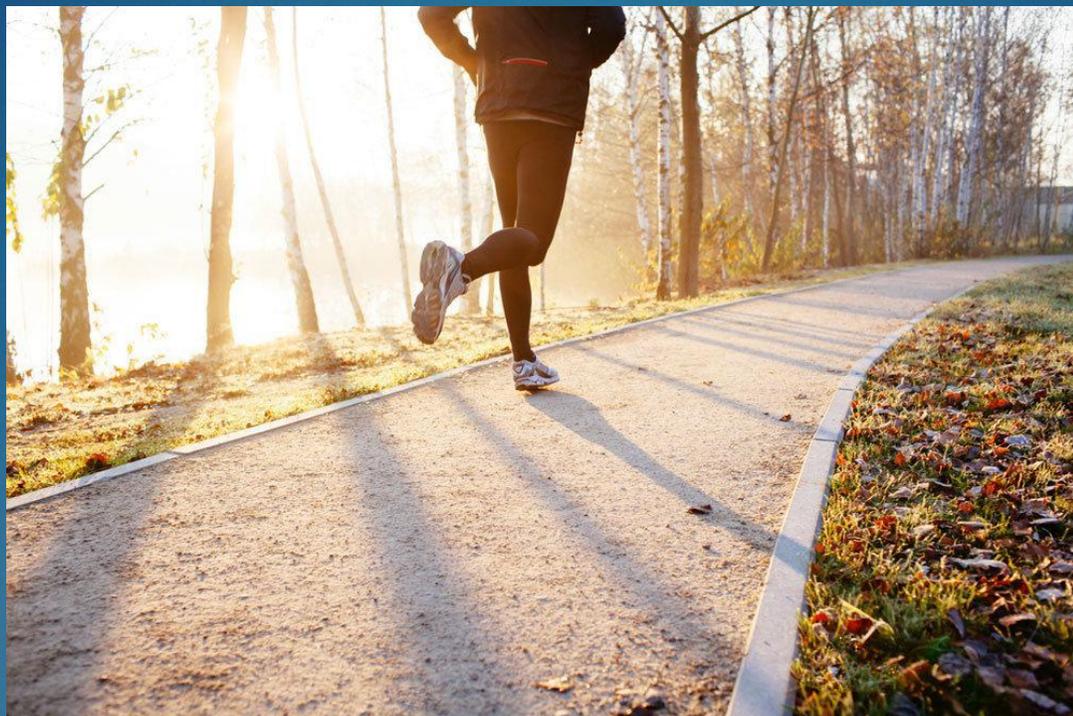


ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ ПЛАВАНИЕ.





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