

# **МЫ - СКУЛЬПТОРЫ СВОЕГО ТЕЛА**

**Лобанова Татьяна  
Александровна, учитель  
физической культуры  
МОУ «Егорьевская средняя  
общеобразовательная  
школа»**

**Новогорьевское**



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

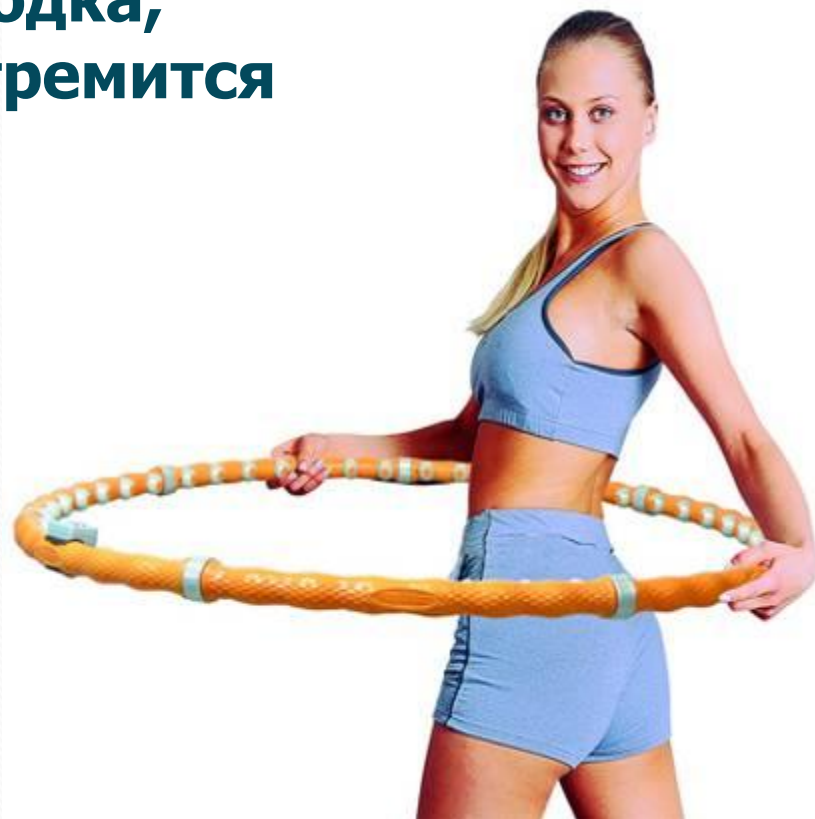
Говоря о красоте, чаще всего мы имеем ввиду не только черты лица, но и весь внешний облик, фигуру, манеру держаться и двигаться. Во всем этом решающую роль играет разностороннее и гармоничное физическое развитие.



# **Движение** - залог здоровья, красоты и грации

**Стройная фигура, летящая походка,  
гордая стать — это то, к чему стремится  
каждый.**

**Чтобы развить необходимые  
физические качества для  
формирования красивой  
фигуры, следует проявить  
упорство, волю и терпение.**



# «Стройные ноги»

**Стройные ножки не зря называют изюминкой женского очарования.**

**Чтобы ноги были сильными и красивыми, кроме специальных упражнений, побольше ходите. Не забывайте о танцах, они укрепляют мышцы ног, делают движения легкими.**



# «ПРЯМАЯ СПИНА»

Прямая спина, красивый разворот плеч, свободные движения - это не только неотъемлемая часть внешнего вида успешного человека, но и залог вашей молодости и здоровья.

Упражнения на развитие и укрепление мышц спины сгоняют жир с талии и бедер. Тонизируют и улучшают питание спинного мозга, оказывают стимулирующее воздействие на эндокринные железы, способствуют росту.



# «КРАСИВАЯ ГРУДЬ»



Грудь всегда была либо гордостью женщины, либо ее проблемой. Многие скажут, что бороться с законом всемирного тяготения абсурдно, но это не так.

Наши грудные мышцы похожи на раскрытый веер. Они берут свое начало у плечевых суставов, а потом широко расходятся к груди. Поэтому комплекс упражнений на грудные мышцы должен включать движения руками как прямо вперед, так и вверх под углом. С предметами и без.



# «Плоский живот»

Хорошо развитые мышцы брюшного пресса – это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы.

Регулярные занятия специальным комплексом упражнений на все группы мышц живота и соблюдение режима питания сделают ваш живот идеальным.



# «ТОНКАЯ ТАЛИЯ»

Можно иметь стройную фигуру, но на талии, тем не менее, будут складки. Небольшие складки естественны для здорового образа жизни. А от чрезмерных - вы сможете избавиться, если будете заниматься аэробными упражнениями, массажем и строго следить за рационом питания.





**Помните, что каждый день занятий вносит вклад в будущее развитие вашей грации, силы и выносливости.**

**Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, посещайте спортивные секции и тренировки.**

**И тогда, независимо от ваших способностей, телосложения и характера, придут успехи!**

