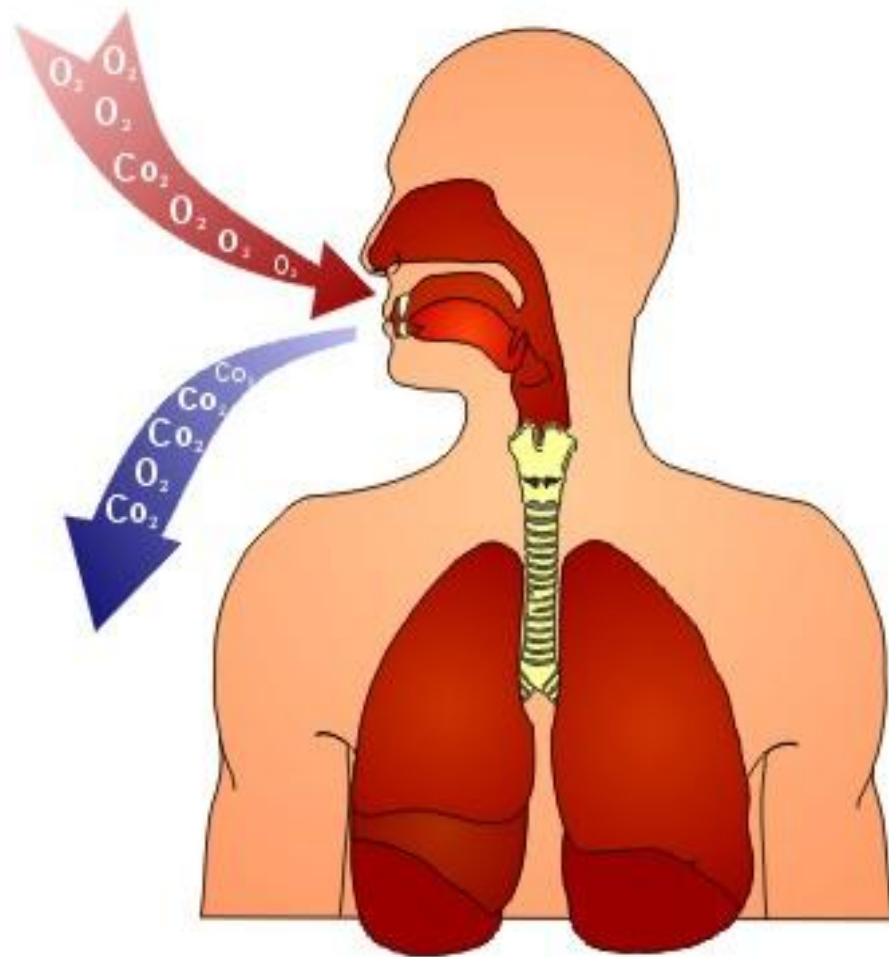


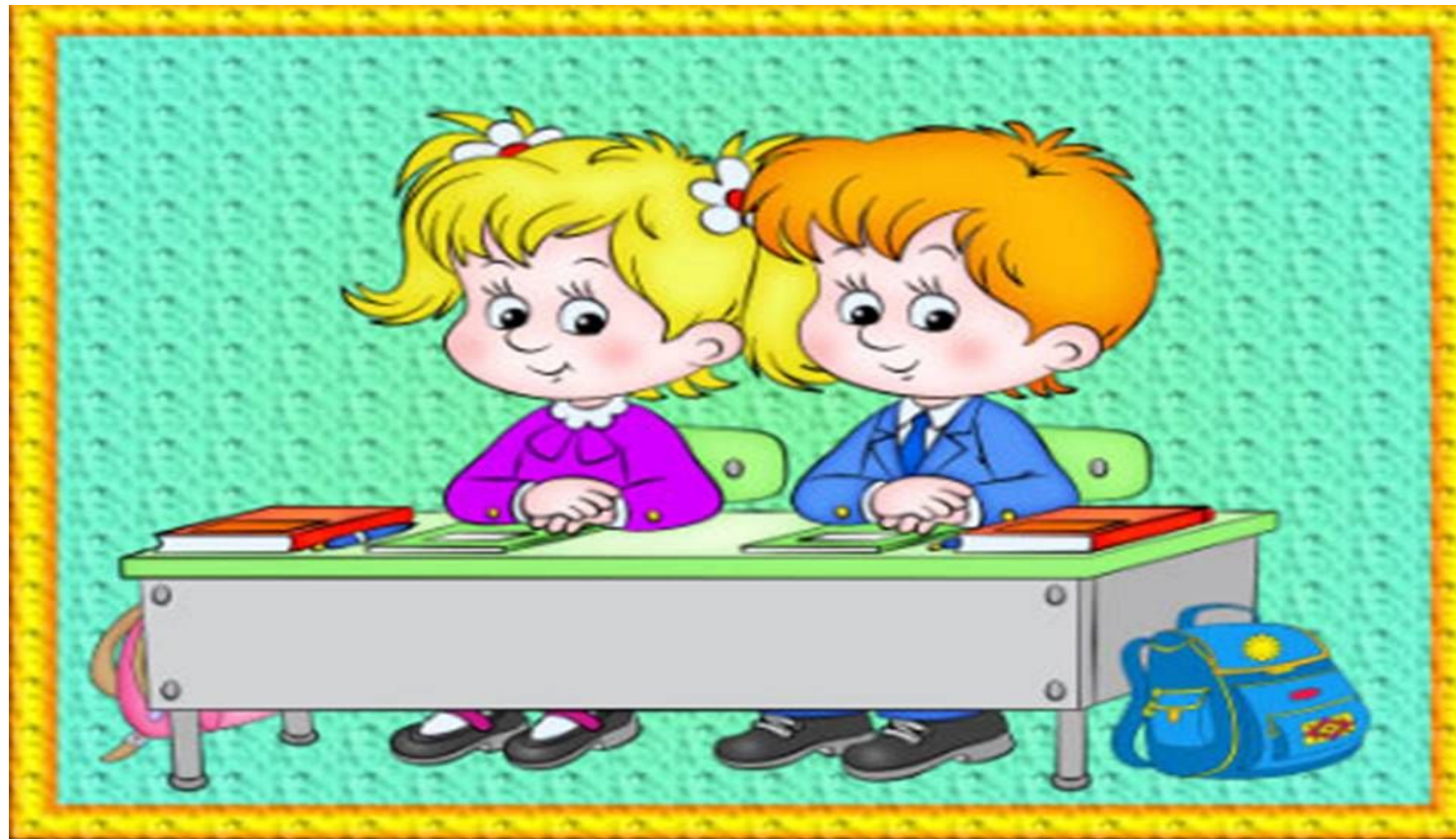
Зачем нужна
физическая культура?
Совершенствование
ФЗК

Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.

Во время занятий физкультурой организм потребляет гораздо больше кислорода, чем в спокойном состоянии. Это благоприятно сказывается на работе всех органов.



Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал.



Физкультура является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма, что помогает ему противостоять респираторным заболеваниям.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

- ◆ происходит физическое развитие человека, укрепляется здоровье;
- ◆ совершенствуется зрение, улучшается память, внимание;
- ◆ воспитывается воля, выносливость, настойчивость, решительность, выдержка, самообладание, умение управлять собой, и достигать поставленных целей;
- ◆ появляется чувство бодрости, радости, оптимистического настроения;
- ◆ приобретает опыт человеческого общения, умения не сдаваться и радоваться победе других, воспитывается умение преодолевать трудности.



Чтоб здоровым, крепким быть нужно с
физкультурой дружить!

