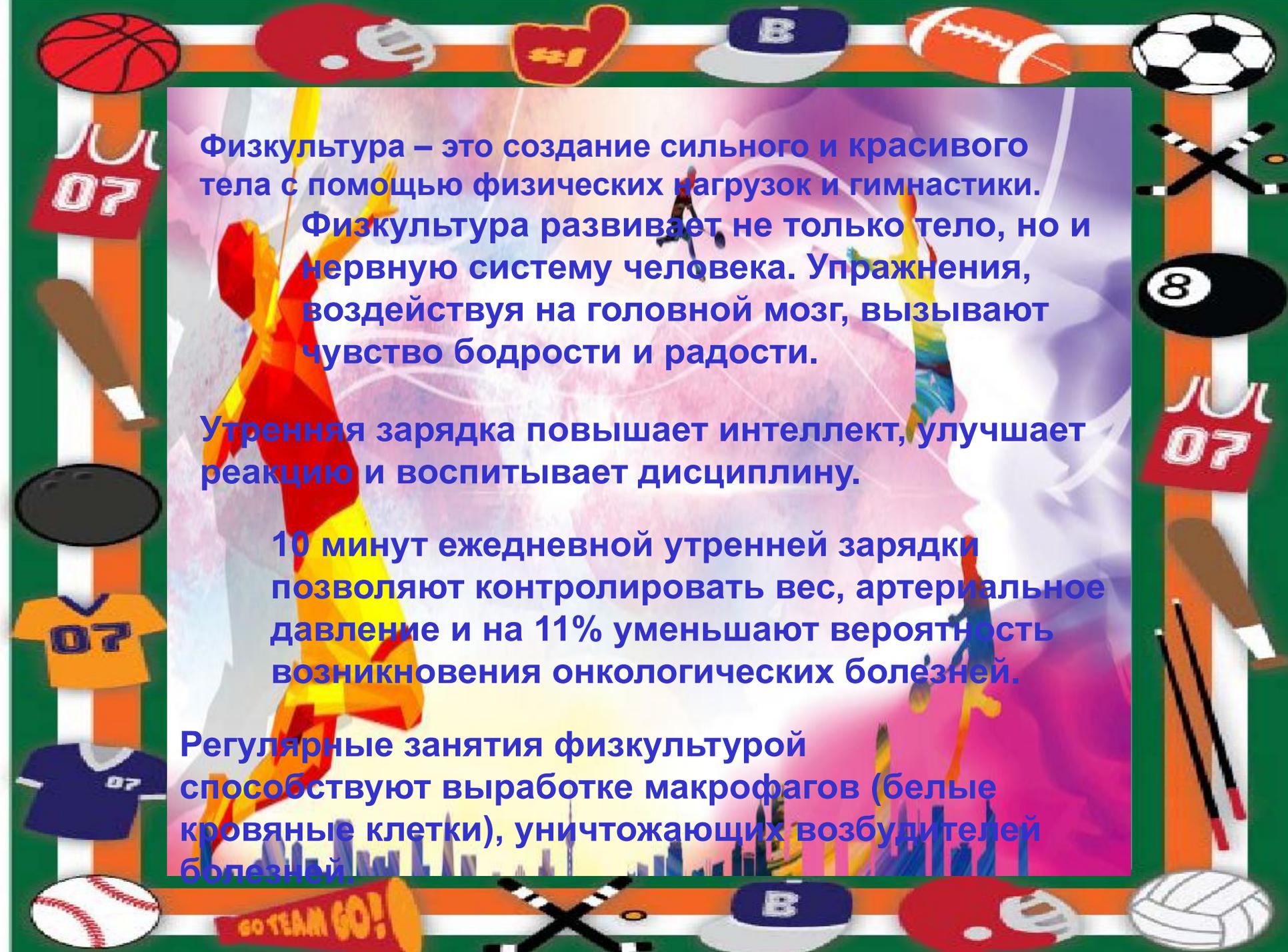


**«В здоровом теле –
здоровый дух!»**

**8 августа –
День физкультурника.**

Городская библиотека №3.
Г.Киров, Калужская область.



Физкультура – это создание сильного и красивого тела с помощью физических нагрузок и гимнастики.

Физкультура развивает не только тело, но и нервную систему человека. Упражнения, воздействуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости.

Утренняя зарядка повышает интеллект, улучшает реакцию и воспитывает дисциплину.

10 минут ежедневной утренней зарядки позволяют контролировать вес, артериальное давление и на 11% уменьшают вероятность возникновения онкологических болезней.

Регулярные занятия физкультурой способствуют выработке макрофагов (белые кровяные клетки), уничтожающих возбудителей болезней.

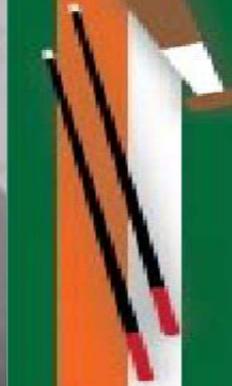
О пользе

утренней гимнастики

Владимир

Высоцкий

написал следующее:

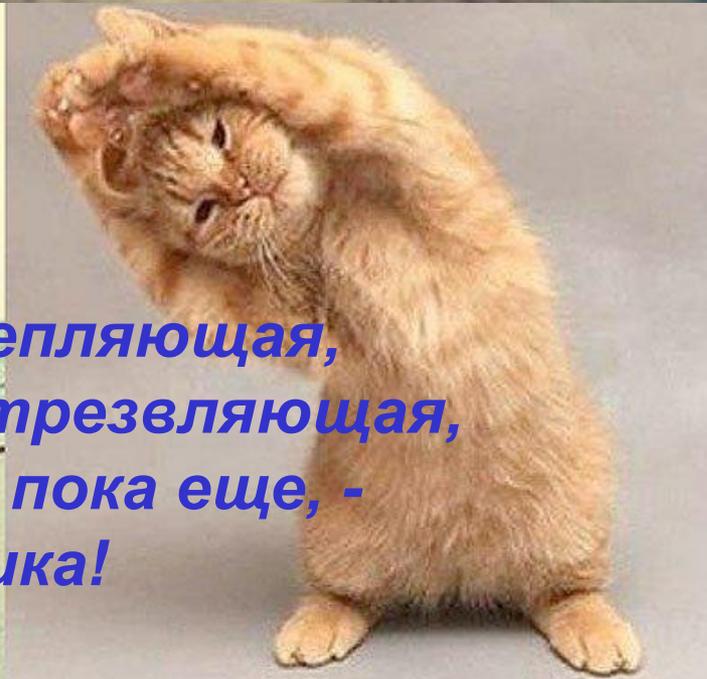
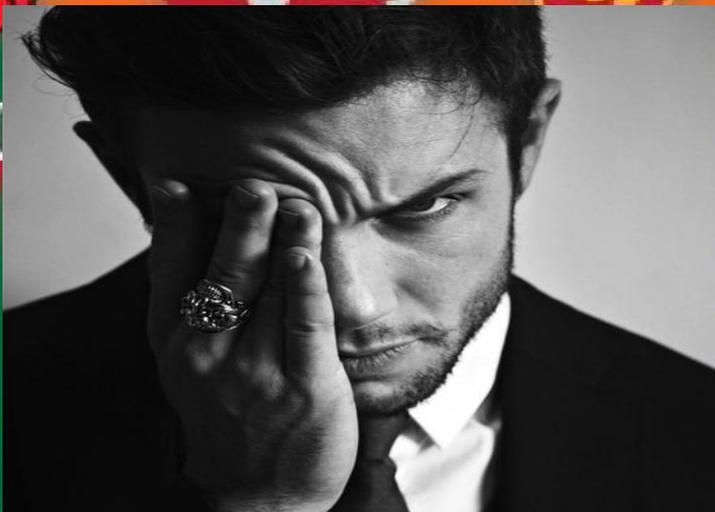




*Вдох глубокий,
руки шире,
Не спешите –
три-четыре! -*

*Бодрость
духа,
Грация и
пластика!*





*Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, -
гимнастика!*





*Если
вы
в своей
квартире, -*

*Лягте
на пол –
три-
четыре! -*



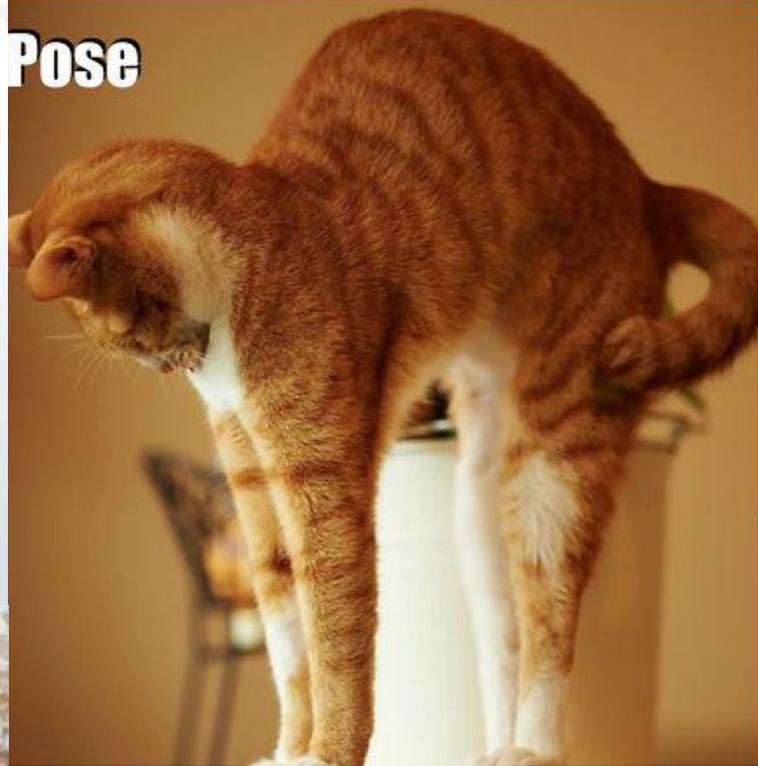


**Выполняйте
правильно
движения!**

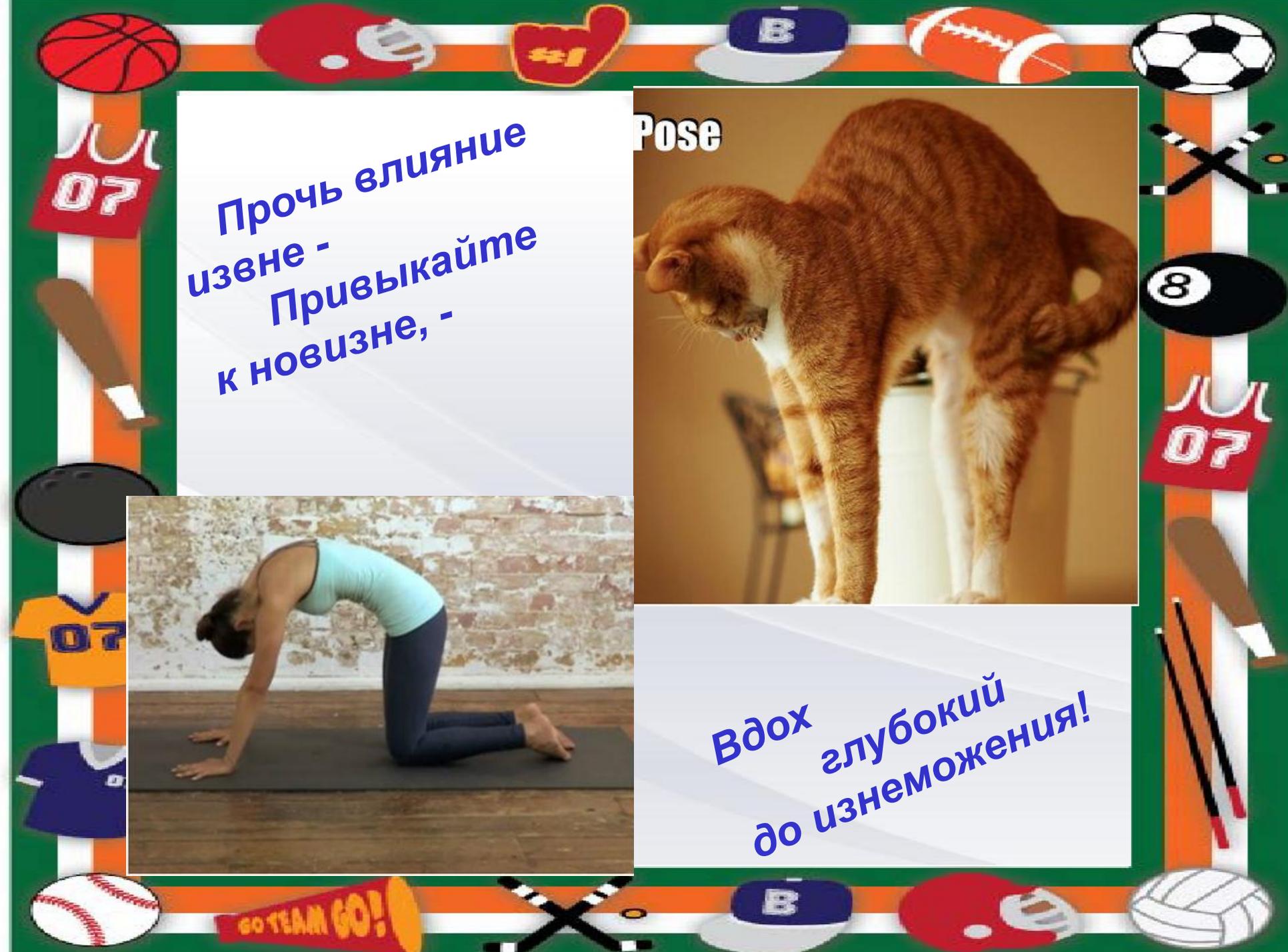


Прочь влияние
извне -
Привыкайте
к новизне, -

Pose



Вдох
глубокий
до изнеможения!



*Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -*

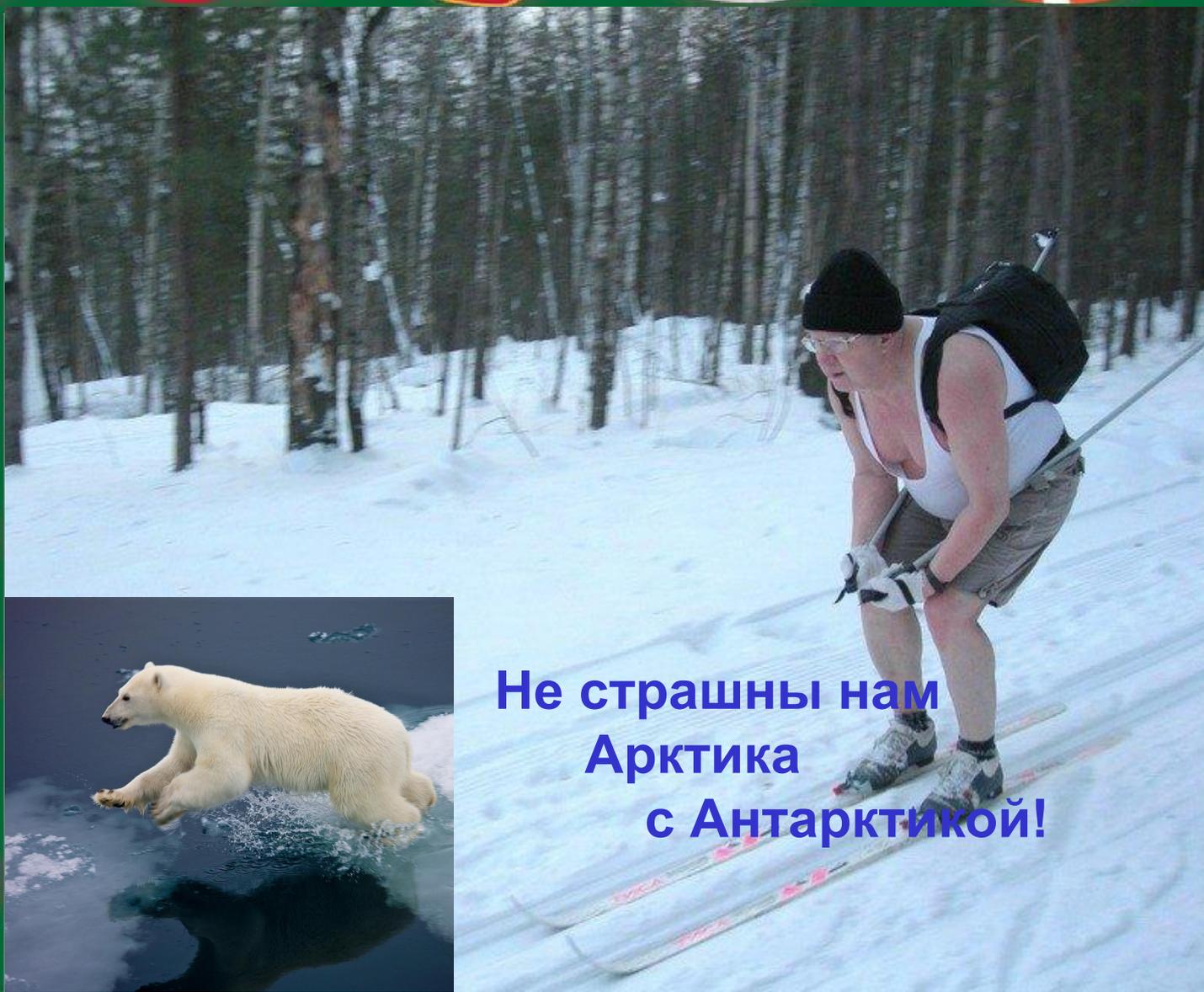
Ширится, растет заболевание.

*Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб -*

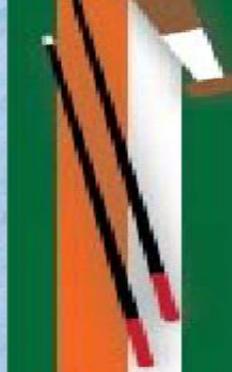


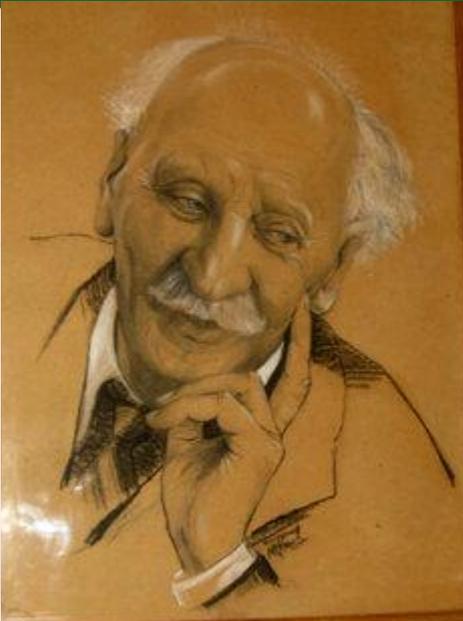
Применяйте, люди, обтирания!





Не страшны нам
Арктика
с Антарктикой!





Главный академик Иоффе
Доказал:
коньяк и кофе

Вам заменят



Спорт
и про-
фи-
лак-
тика





Разговаривать не надо -



Приседайте до упада,

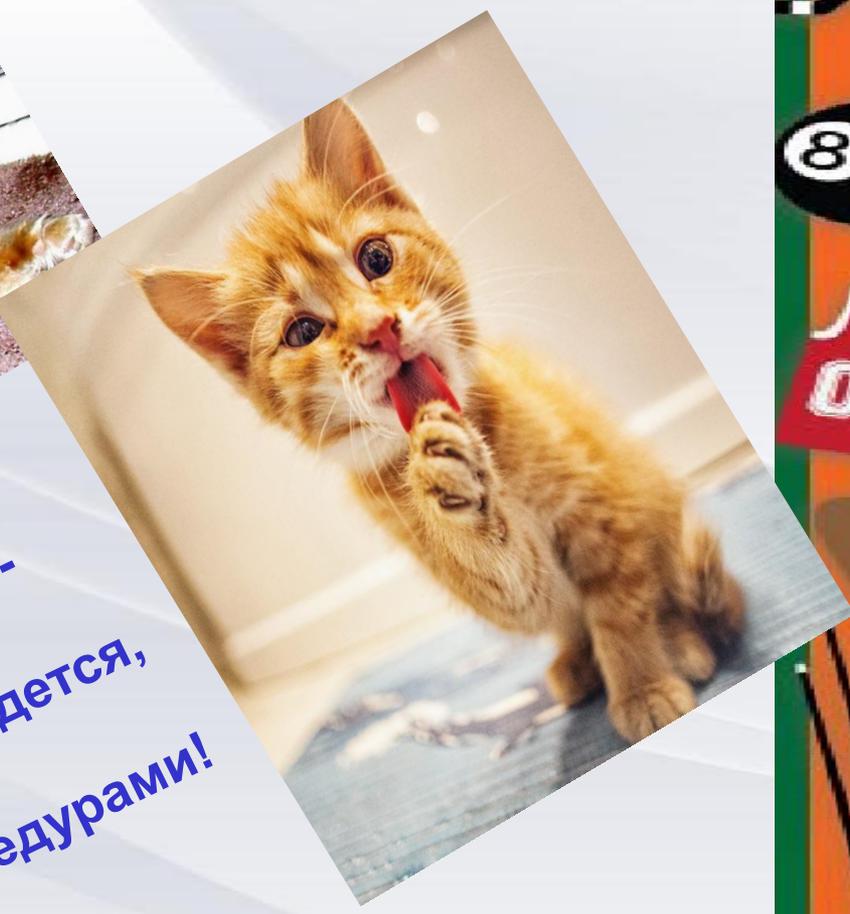
Да не будьте

мрачными

и

хмурыми!





Если очень вам
Обтирайтесь
Водными займитесь
нейдется -
чем придется,
процедурами!





Не страшны
дурные вести -
Мы в ответ
бежим на месте,
-
В выигрыше
даже
начинающий.

Красота –
среди бегущих
Первых нет и
отстающих, -
Бег на месте
общепримирующий!



Быть здоровым
актуально
во все времена

