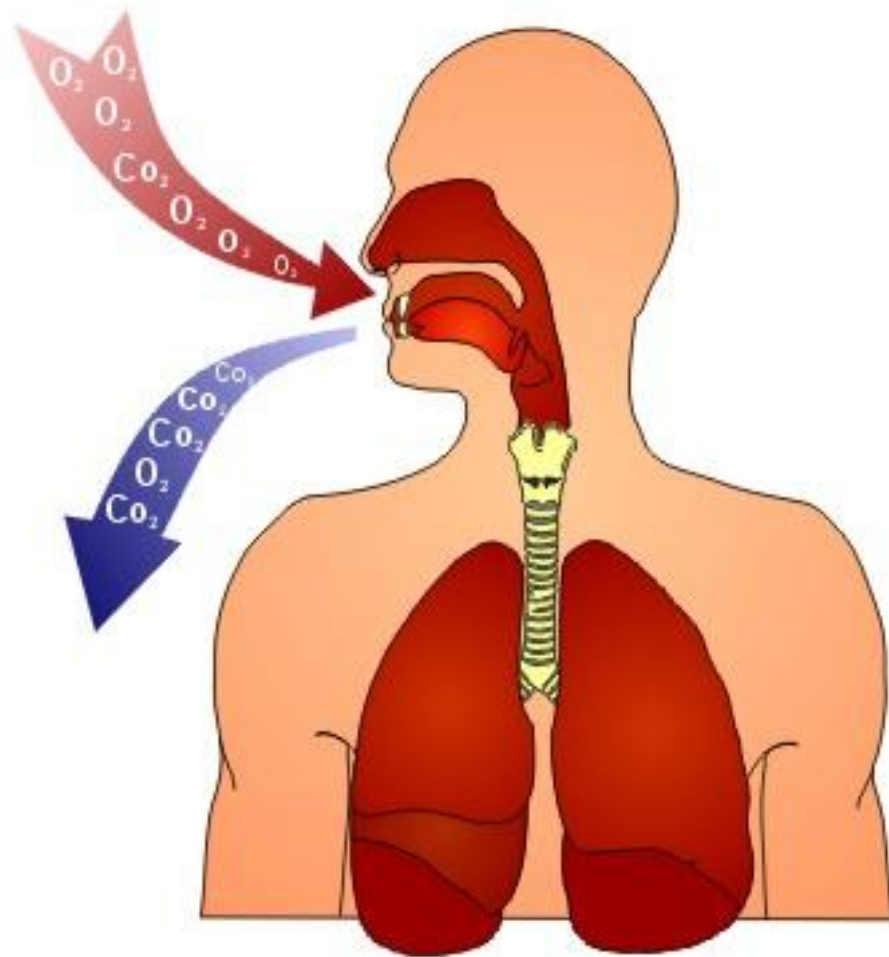


Зачем нужна
физическая культура?

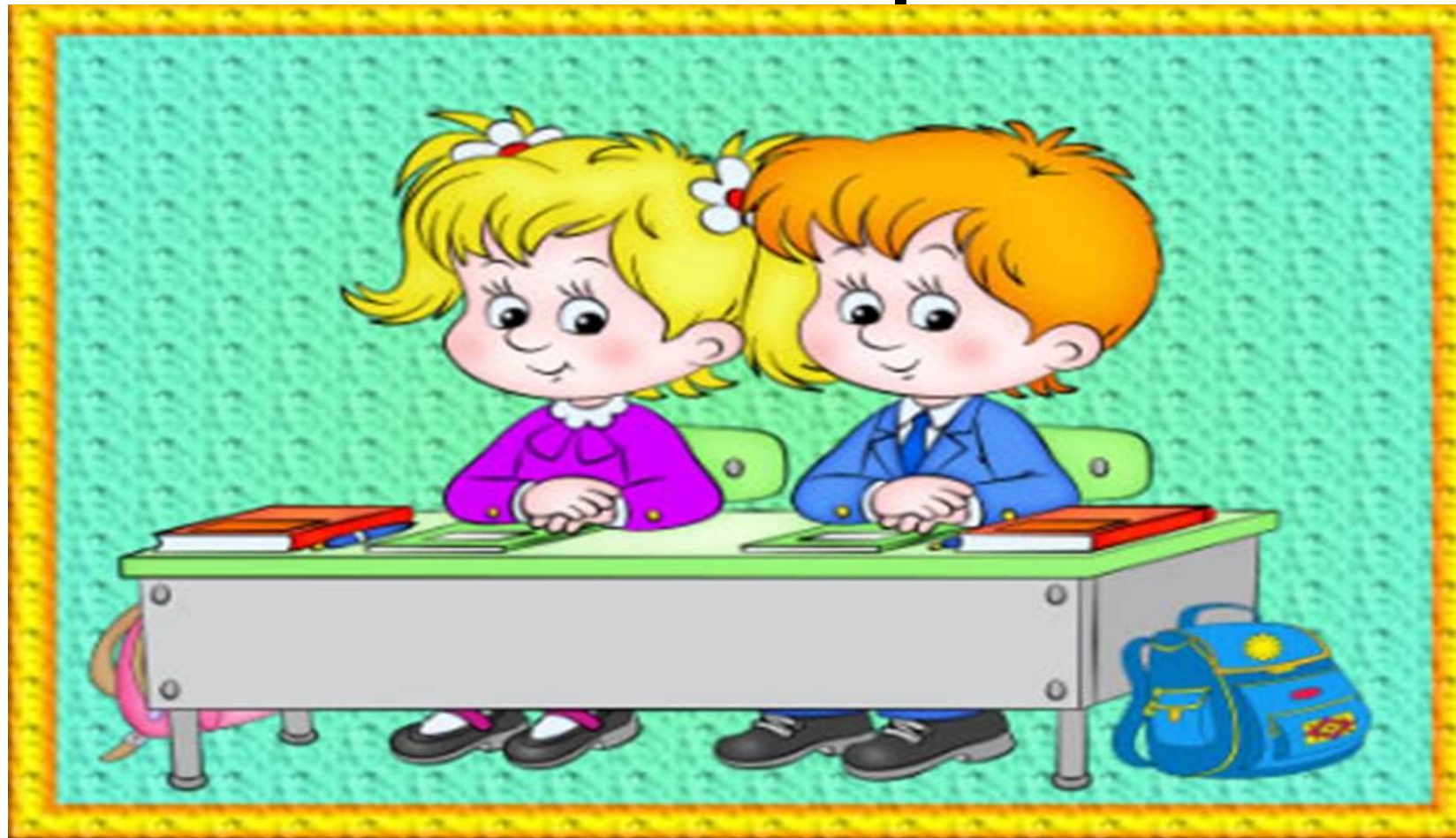
Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.



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.



Чтоб здоровым, крепким быть нужно с
физкультурой дружить!

