

Мы за здоровую Россию!!!

**МБОУ «Коротковская СОШ»
учитель информатики
Лопина Маргарита Олеговна**

**Хватит отравлять себе и
окружающим
Жизнь!**

**Каждый сможет заняться
понравившимся ему видом спорта.
Привычек и характеров очень много.
Начните укреплять своё здоровье!
Занимайтесь спортом!**



Плавание



по праву считается самым эффективным видом спорта.
Положительно воздействует на сердечно-сосудистую и
дыхательную системы.

Плавание является одним из видов закаливания, способствует
развитию гибкости тела,
повышению выносливости,
поднятию настроения
и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями



Борьба

Развивается сила, координация ,
устойчивость.

Закаляет характер



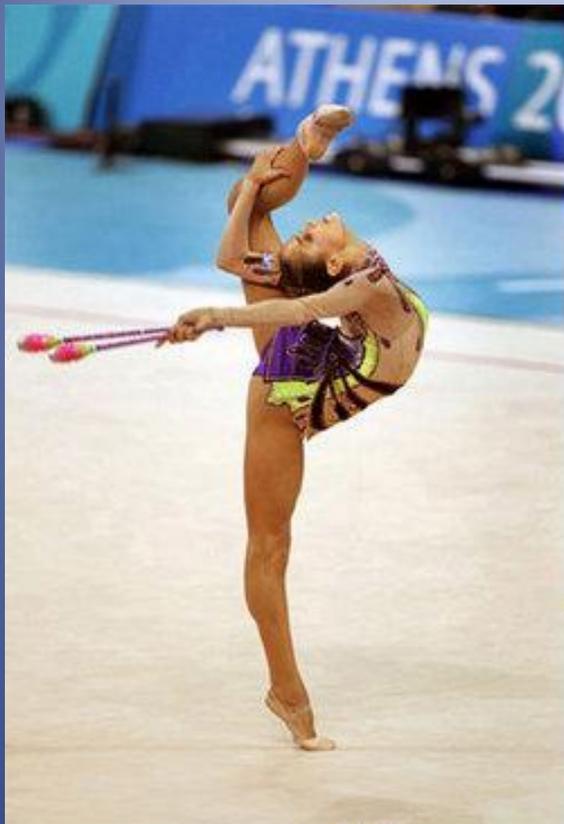


IND 0 1:33 GR 66 Match n° 94

Художественная гимнастика

Стройная фигура
прекрасная осанка, хорошая походка,
пластичное тело





Хоккей

поможет укрепить опорно-двигательный аппарат ,
улучшить работу дыхательной,
сердечнососудистую и нервную системы



Кикбоксинг

относительно молодой, но при этом очень популярный вид спорта.



Гиревой спорт

Отлично развивает
выносливость,
координацию. Хорошо
укрепляют не только
мышцы,
но и суставы + связки



Футбол

укрепляет мышцы,
увеличивает
плотность костной
ткани.
От занятий футболом
улучшается дыхание
и работа всех
органов





