

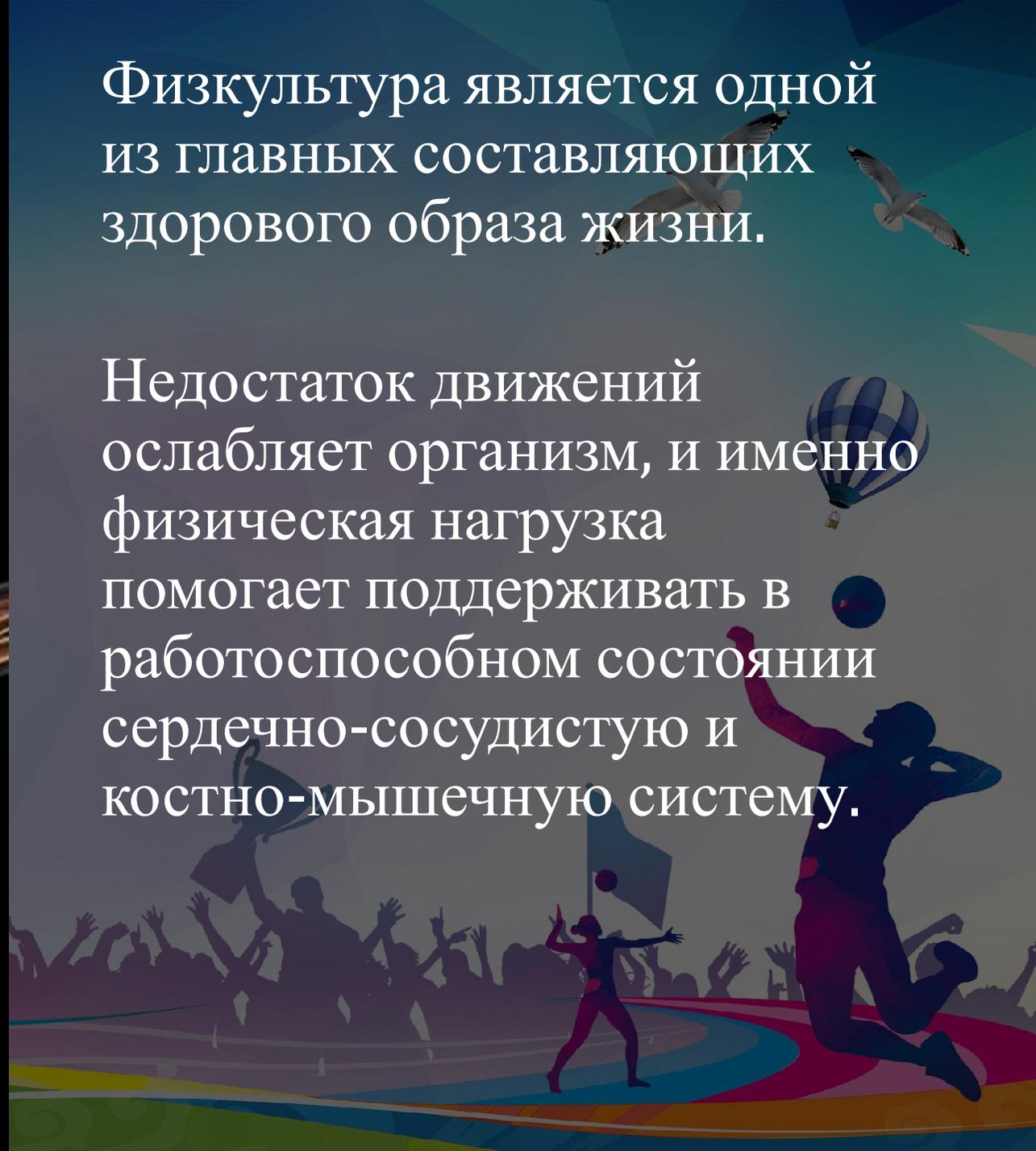
Физкультура и здоровый образ жизни

Выполнила: ученица группы Ф91
Струк Дарья



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.

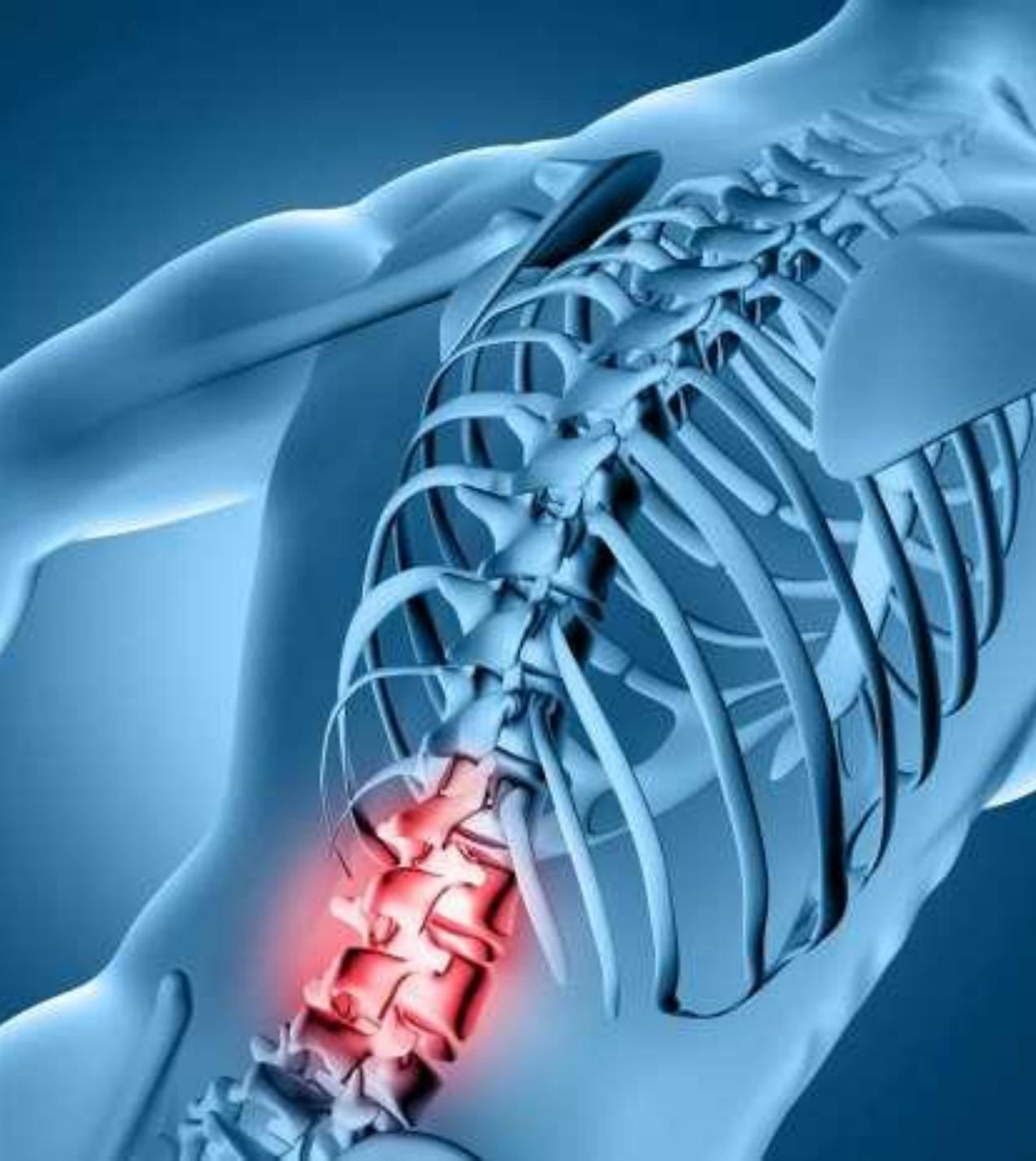


Во время занятий физкультурой организм потребляет больше кислорода. Это благоприятно сказывается на работе всех органов.

При регулярных тренировках возрастает объем легких, улучшается газообмен, что способствует снижению давления, препятствует возникновению инсультов и инфарктов.

Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал.

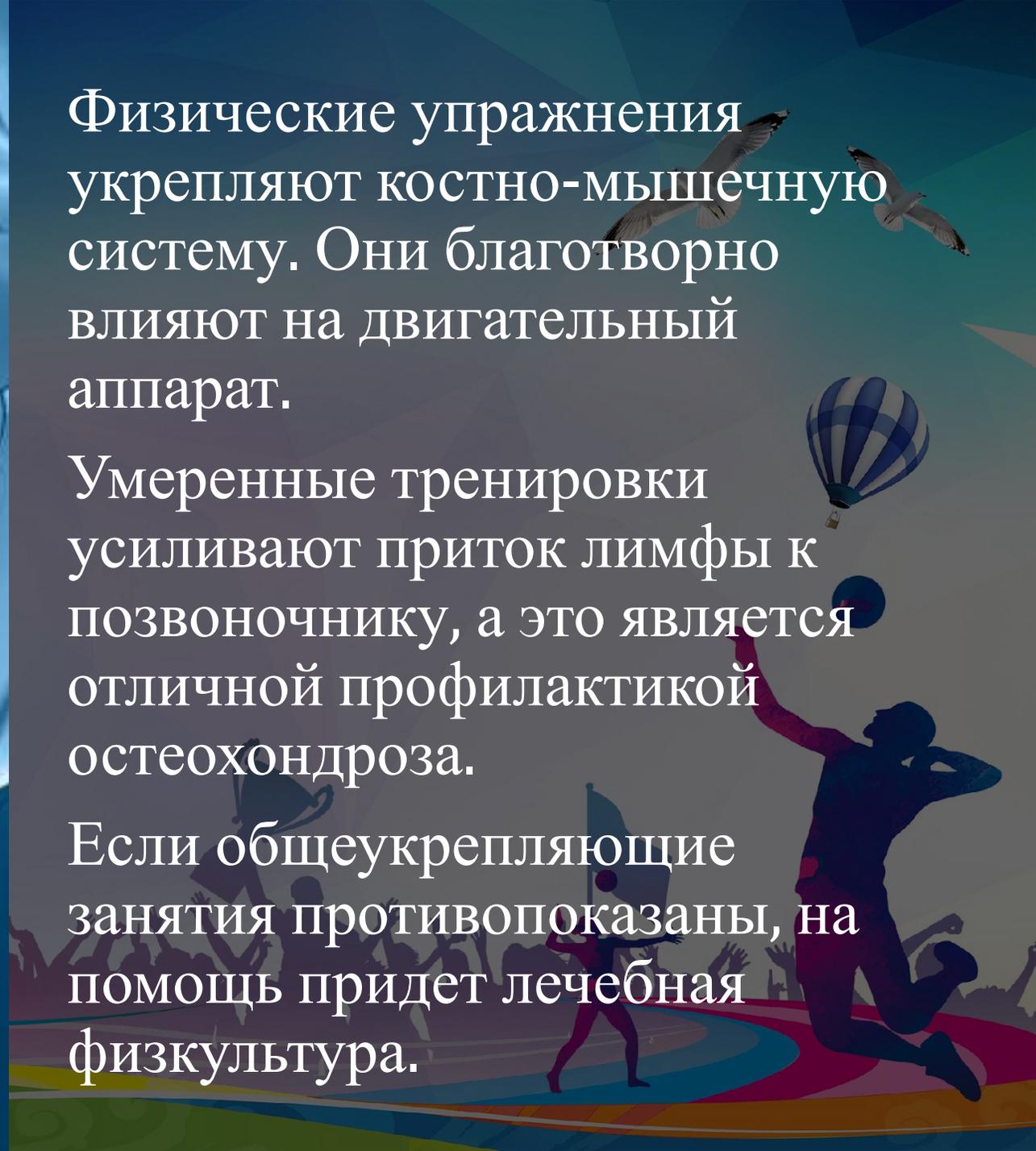




Физические упражнения укрепляют костно-мышечную систему. Они благотворно влияют на двигательный аппарат.

Умеренные тренировки усиливают приток лимфы к позвоночнику, а это является отличной профилактикой остеохондроза.

Если общеукрепляющие занятия противопоказаны, на помощь придет лечебная физкультура.



Сохранить здоровье мы можем только сами, и в этом нам помогут занятия физкультурой и спортом.

Занимайтесь спортом каждый день и вы до глубокой старости сохраните нравственное, психическое и физическое здоровье и активность.



Движение - это жизнь!