

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ

- Отсутствие физических нагрузок опасно для человека, оно ведет к остановке развития, застою, болезни. Недаром так много существует изречений, пословиц и высказываний о труде, о физических движениях как источниках бодрости и здоровья.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МЫШЦЫ



ВЛИЯНИЕ ОТСУТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ



- «В здоровом теле здоровый дух». А быть здоровым - это значит быть гармонически развитым, уметь преодолевать трудности. Вот тут-то и становится понятным огромное значение физической культуры и спорта, особенно для растущего и развивающегося организма

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!