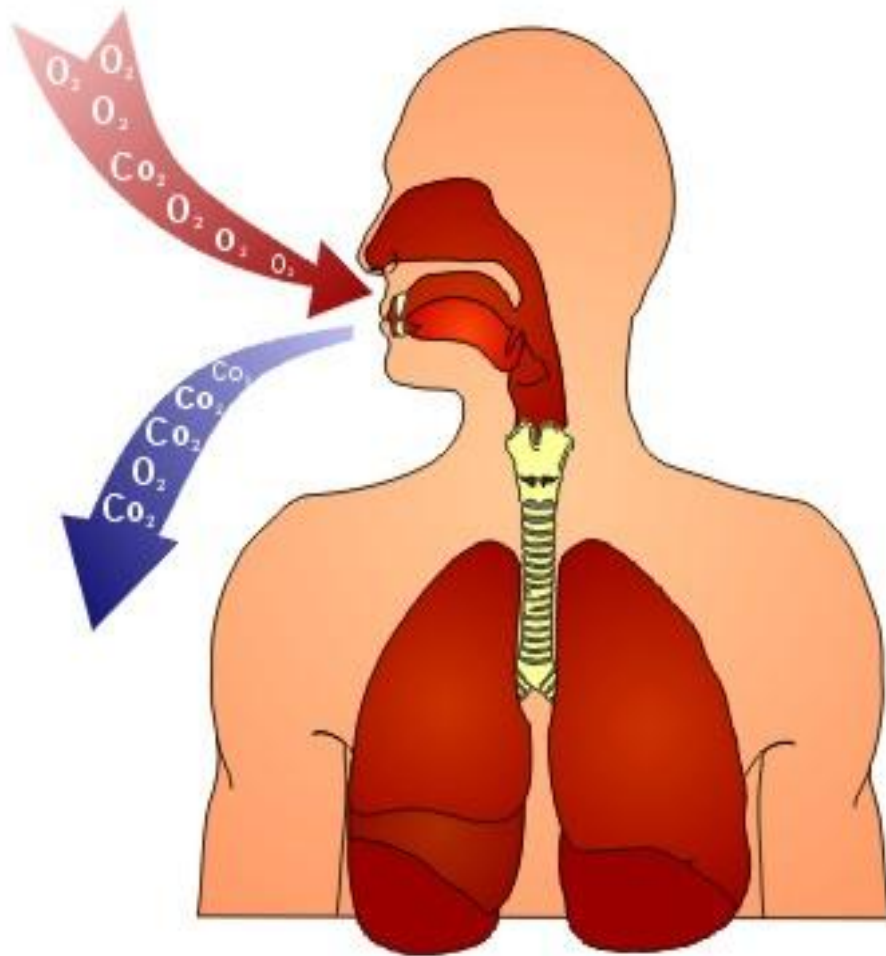


Зачем нужна  
физическая культура?

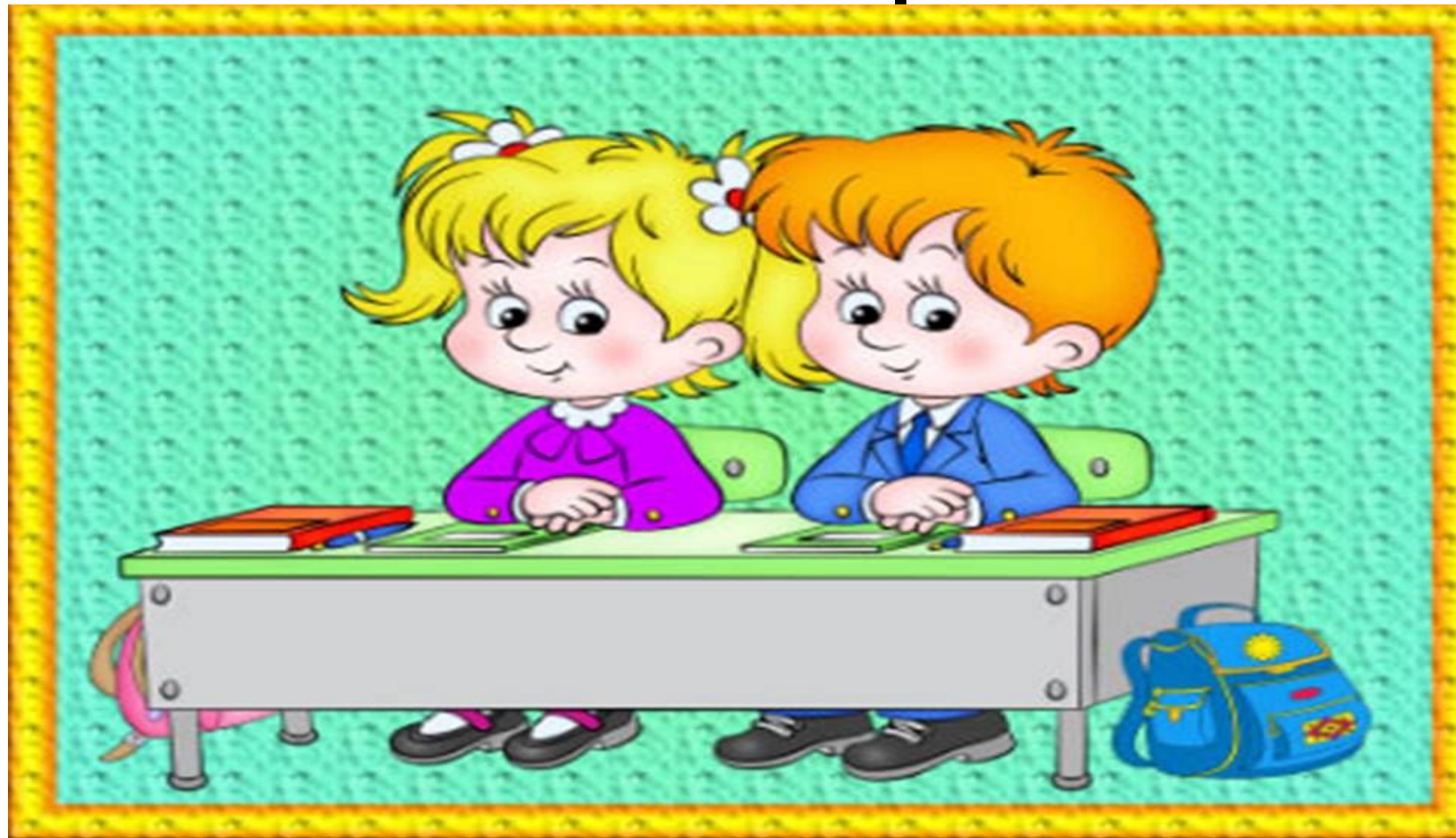
**Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.**



**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!

