

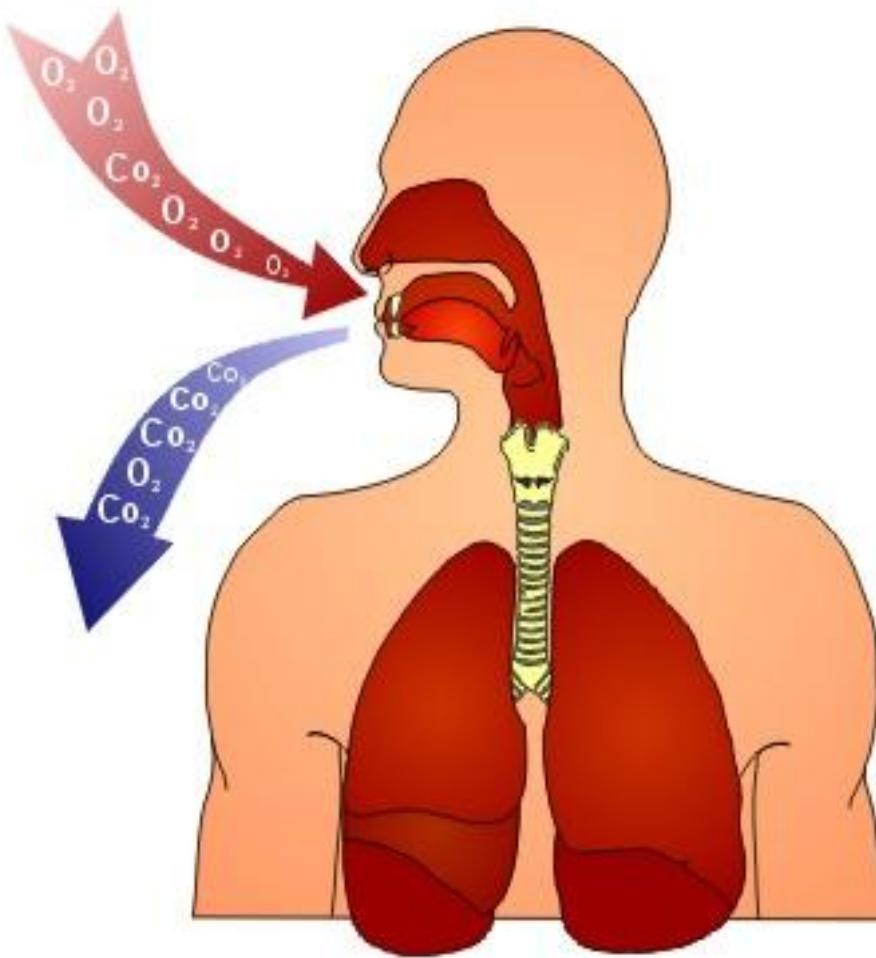


Зачем нужна
физическая культура?

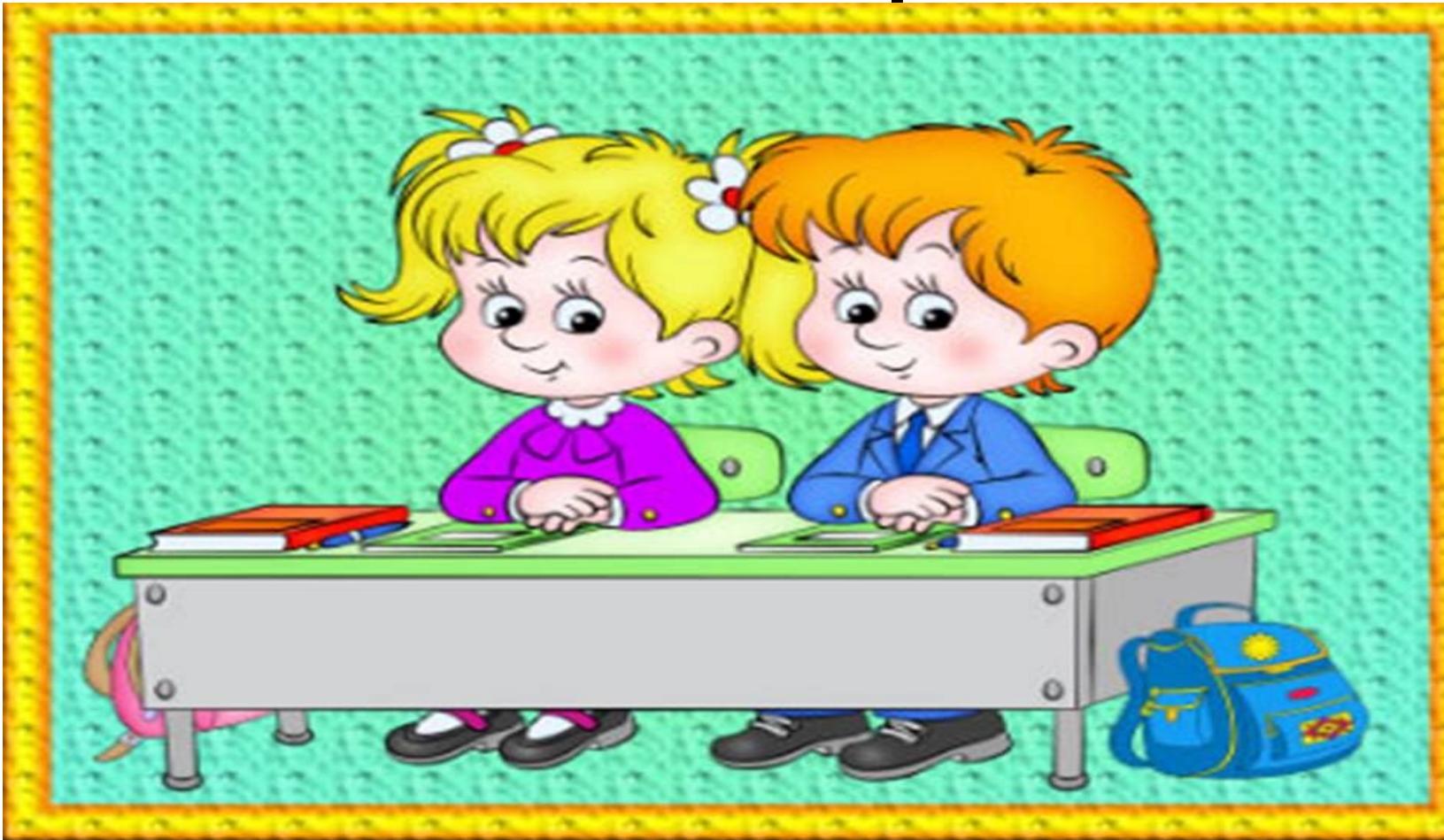
Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.



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!

