

«О , спорт, ты- мир!» -Звучит по всей планете,

« О , спорт, ты - жизнь!»-Поет нам вольный ветер,

Спорт - сила духа, совершенство тела

Спорт без границ, и нет ему предела!

Бросая вызов времени, пространству,

Он нас зовет с волною состязаться,

Быстрее ветра, как на крыльях мчаться,

И перед трудной целью не сдаваться!

Спорт - это гибкость, сила , ловкость.

Спорт- это точность, меткость, и сноровка

Спорт- грация и музыка движения.

Он- миг победы, звездное мгновение



ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Планета любви»

Подготовила инструктор по физической культуре Наумова Е.Ю.

Центр работает с 8:00 до 17:00

Наш адрес:393360

Тамбовская область,

*г. Кирсанов, ул. Площадь
Революции,1.*

Телефон: 8(47537) 3-40-06

«Спорт- ради жизни!»



Нужно обязательно со
спортом всем дружить,
Чтоб болеть пореже,
Чтоб здоровым быть!

Кирсанов 2015 г.

Тело человека создано для движения. Не верите? Тогда посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки – для бросания, удержания тяжестей, для плавания. В движении человек прекрасен! Движение – это жизнь! Жизнь – это движение!



- **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**
ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ
ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
- **ЗИМОЙ ДАЖЕ**
КОРОТКАЯ ЛЫЖНАЯ
ПРОБЕЖКА ПРИНОСИТ
БОДРОСТЬ



Регулярные занятия физкультурой благоприятно влияют на здоровье физическое состояние человека

Двигательная активность снимает нервное и умственное напряжение, способствует стимуляции мозговой деятельности, улучшает кровообращение.

Движение – это универсальное лекарство против любого стресса. Рациональное сочетание умственной деятельности и активного отдыха - необходимое условие профилактики перенапряжения нервно-мышечной системы.



Спортивный = здоровый

Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; Мы становимся здоровее и крепче;

Спортивный = «в форме»

С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость;

Спортивный = молодой Люди, занимающиеся физической культурой и внешне и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни ;

Спортивный = жизнерадостный Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение.