***Люди, занимающиеся физической культурой и внешне, и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.***



***С помощью физических упражнений***

***развиваются такие качества, как сила,***

***скорость реакции,***

***гибкость, выносливость.***

***Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение!***

Спорт - великая сила!

Здоровый человек многого может достичь в своей жизни. Не зря говорят: «Если есть здоровье, то всего можно добиться!»



Коллеги, ждем Вас каждую пятницу в 15.30

в спортивном зале «Сибирь»

по адресу:

с.Каратузское, ул. Советская 57

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГООБСЛУЖИВАНИЯ "КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ "Каратузский"

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

Быть здоровым - наша цель!



с.Каратузское 2024 г.

***Спортивный = здоровый!***

***Спортивный = молодой!***

***Спортивный = «в форме»!***



Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; человек становится здоровее и крепче, он позитивен и энергичен!



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Иметь крепкое здоровье, быть красивым и сильным в любом возрасте - мечта многих.***  ***И это здорово!***  ***Люди, для которых занятия физической***  ***культурой, спортом стали неотъемлемой частью жизни, способны с легкостью справиться с физическими, эмоциональными, стрессовыми ситуациями.***  ***C:\Users\Светлана\Desktop\54vnaicij3o.jpg***  ***C:\Users\Светлана\Desktop\761_n2053323_big.jpg***  ***Физическая культура даёт возможность:***   * ***сохранить телесное***   ***здоровье;***   * ***сделать своё тело красивым;*** * ***повысить***   ***устойчивость***  ***организма к действию***  ***неблагоприятных***  ***факторов***  *(недостатку кислорода, переохлаждению, инфекциям, действию токсических веществ).*  ***Занятия в спортивном зале являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, накопленных в течение*** ***рабочей недели.*** |  |  |