***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.*** |  |  |