**СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ.**

СЕЙЧАС В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ У НАС НЕ ОСТАЕТСЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ НИ НА ЧТО.

С УТРА ШКОЛА, ЗА ТЕМ БЕГОМ ДОМОЙ, ЧТО БЫ БЫСТРО ПООБЕДАТЬ И УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ УРОКИ. А ПОТОМ РЕПЕТИТОРЫ, РАЗЛИЧНЫЕ КРУЖКИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ТАНЦЫ. А ЕЩЕ ВЕЧЕРОМ НАДО ВЫГУЛЯТЬ СОБАКУ! И ЕЩЕ ПЕРЕД СНОМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПАРУ СТРАНИЦ ЛЮБИМОЙ КНИЖКИ ПРОЧИТАТЬ!

И КАК В ЭТОТ ПЛОТНЫЙ ГРАФИК ВТИСНУТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ? ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ, ТО МОЖНО!

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ В ДЕНЬ 15-20 МИНУТ НА СПОРТ. ПОКАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ, ВЕЛОСИПЕДЕ, СКЕЙТЕ. ВЕДЬ СПОРТ ТАК ХОРОШО ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ! ВЕЧЕРОМ ПРОГУЛКИ НА РОЛИКАХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ УЛУЧШАЮТ И УКРЕПЛЯЮТ МОЙ СОН. ПОЕЗДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ СПОСОБСТВУЮТ МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЮ! А КАКАЯ БОДРОСТЬ НАСТУПАЕТ ПОСЛЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ НА СТАДИОНЕ! УЖЕ ПОСЛЕ НЕБОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОТКРЫВАЕТСЯ «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».

ЗИМОЙ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ. ДАЖЕ ПРОСТАЯ ХОДЬБА НА НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ УЖЕ ПОМОГАЕТ ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ЭТО НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ С ВАМИ ЖИЗНИ! КАТАНИЕ НА СКЕЙТЕ РАЗВИВАЕТ ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ. КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ ДАЕТ НАМ ВЫНОСЛИВОСТЬ И СИЛУ МЫШЦАМ. А ЕСЛИ ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАРЯДКИ ПО УТРАМ, ПОД ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ, ТО ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ БУДЕТ ОБЕСПЕЧЕН НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ.

ОТЖИМАТЬСЯ, КУВЫРКАТЬСЯ.

БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ, ПРИСЕДАТЬ

И УСПЕХОВ ДОСТИГАТЬ!!!

ЧТО БЫ В ФОРМЕ БЫТЬ ВСЕГДА

НУЖЕН СПОРТ ХОТЬ ИНОГДА,

НАМ БЕЗ СПОРТА - НИКУДА!!!

НУЖЕН СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ!

СПОРТ С СЕМЬЕЙ – ДВОЙНОЙ УСПЕХ!!!

СПОРТ ЭТО ЖИЗНЬ, СПОРТ ЭТО СМЕХ!

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ И ЖДЕТ ТЕБЯ УСПЕХ!!!